

طريقة علمية جديدة في العلاج النفسي

د. دانيال سيغل

ترجمة
أنطوان عبدالله

العلاج
النفسي

دار الكتاب العربي
بيروت - لبنان

عقلك طبيبك..

طريقة علمية جديدة في العلاج النفسي

د. دانيال سيغل

ترجمة

أنطوان عبدالله

دار الكتاب العربي
بيروت - لبنان

عقلك طبيبك

طريقة علمية جديدة في العلاج النفسي

حقوق الطبعة العربية © دار الكتاب العربي (أيار/مايو) 2011

ISBN: 978-9953-27-954-1

Original Title

Mindsight

الناشر

DAR AL KITAB AL ARABI — دار الكتاب العربي

Verdun St., Byblos Bank Bldg. — شارع فردان، بناية بنك بيبلوس

P.O. Box 11-5769 — ص. ب. 11-5769

Beirut 1107 2200 Lebanon — بيروت 1107 2200 لبنان

Tel (+961 1) 800811 - 862905 - 861178 هاتف
Fax (+961 1) 805478 فاكس
E-mail daralkitab@idm.net.lb بريد إلكتروني

www.dar-alkitab-alarabi.com

www.academiainternational.com

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبّر عن فكر المؤلف
ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

المحتويات

تمهيد

إنّ القفزات الكبيرة نحو الأمام في علم النفس قد أتت من حالات عمق النظر الأصلية التي توضح فجأةً تجربتنا من زاوية جديدة، فتكشف النقاب عن نماذج الاتصال المخبّأة. ولا تزال نظرية فرويد عن اللاوعي، فضلاً عن نموذج داروين عن التطور، تساعدنا في فهم نتائج الأبحاث الجارية حول السلوك البشري وبعض من ألغاز حياتنا اليومية. كذلك، فإنّ نظرية "سيغل" عن التبصّر العقلي - أي قدرة الدماغ على كلّ من التبصّر والشعور مع الآخرين - تجعلنا هي الأخرى نقول: "آه حقّاً!" يبدو لنا كلامه منطقياً وسط انفعالاتنا وعواطفنا الفوضوية المتبعثرة والتي تقودنا للجنون أحياناً.

قد تكون قدرتنا على معرفة أذهاننا الخاصة فضلاً عن الإحساس بالعالم الداخلي للآخرين مهارةً بشريةً فريدةً، ومفتاحاً لتغذية أذهاننا وقلوبنا السليمة. لقد استكشفتُ هذه المنطقة في عملي الخاص حول الذكاء العاطفي والاجتماعي. فالإدراك الذاتي والشعور مع الآخرين (إلى جانب التحكّم الذاتي والمهارات الاجتماعية) يمثلان مجالات للقدرة البشرية الضرورية للنجاح في الحياة. كما أن التميّزُ في هذه الإمكانيات يساعد الناسَ على الازدهار في العلاقات، والحياة العائلية، والزواج، وكذلك في العمل والقيادة.

من بين مهارات الحياة الأساسية هذه، يشكل الإدراك الذاتي الأساس لبقية الأشياء. فإن كانت تنقصنا القدرة على ضبط انفعالاتنا مثلاً، نكون غير مؤهلين لإدارتها أو للتعلم منها. وإن لم ننسجم مع سلسلة معينة من تجاربنا الخاصة، سوف نجد أنه من الأصعب الانسجام مع تلك السلسلة نفسها عند الآخرين. فالتفاعلات الفعّالة تعتمد على التكامل اللطيف للإدراك الذاتي، والتفوق، والشعور

مع الآخرين. أقلّه هذا ما جادلتُ به تقريباً. فالدكتور سيغل يسلّط النقاش على ضوء جديد، واضعاً هذه الديناميات على صعيد التبصّر العقلي، ويوجّه أدلّةً مقنِعةً لدوره الأساسي في حياتنا.

وبما أن الدكتور سيغل هو طبيب سريري موهوب وحسّاس، ومحلّل بارع لنتائج الأبحاث في علم الأعصاب وتطوّر الطفل، فهو يعطينا خريطةً للمضيّ قدماً. إنه ما زال يقوم على مرّ السنين باكتشافات جديدة في كتاباته حول الدماغ، والعلاج النفسي، وتربية الأطفال، كما أن لحلقاته الدراسية للمحترفين شعبية كبيرة.

إنه يذكّرنا بأن الدماغ عضو اجتماعي. ويشكل التبصر العقلي المفهوم الأساسي في "علم الأعصاب بين الأشخاص"، وهو ميدان كان الدكتور سيغل الرائد فيه. هذه الرؤية لشخصين عمّا يدور في الدماغ تجعلنا نفهم كيف أن التفاعلات اليومية مهمّة على الصعيد العصبي، بحيث إنها تشكل الدوائر العصبية. فكل واحد من الوالدين يساعد في نحت الدماغ النامي للطفل؛ وتشمل مكوّنات العقل السليم والداً (أو والدة) منسجماً ومتعاطفاً - أي صاحب تبصّر عقلي. إن أبوةً كهذه من شأنها توطيد هذه المهارة الضرورية عند الطفل.

يلعب التبصّر العقلي دوراً تكاملياً في المثلّث الذي يربط ما بين العلاقات، والذهن، والدماغ. فبينما تتدفق الطاقة والمعلومات بين عناصر التجربة البشرية هذه، تنشأ نماذج تقوم بصياغة هذه العناصر الثلاثة (ويتضمن الدماغ هنا وصلاته عبر الجهاز العصبي في كل أجزاء الجسم). إن هذه الرؤية شمولية بكل ما في الكلمة من معنى، وتشمل كينونتنا بالكامل. وبفضل التبصر العقلي، يمكننا أن نعرف وندير بشكل أفضل هذا الفيض الحيوي من الكينونة.

إن التفاصيل المرتبطة بسيرة الدكتور سيغل الذاتية مؤثرة جداً. فبعد أن تلقى تدريبه في هارفارد، عمل بصفة أستاذ سريري في الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس (UCLA) ومدير مشارك في مركز أبحاث الإدراك والوعي التابع لها، ثم أنشأ أيضاً معهد التبصر العقلي وقام بإدارته. إلا أن الأكثر

إثارةً هو وضعه الحالي الذي هو عبارة عن حضور مدرِك ومنسجم ومتناغم يجسّد كلّ ما يعلّمه.

إلى المحترفين الراغبين في التعمّق في هذا العلم الجديد، أوصي بقراءة نص الدكتور "سيغل" المتمحور حول علم الأعصاب بين الأشخاص: *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience.* أما بالنسبة إلى الأهالي، فلا شيء أثمن من كتابه الذي قام بتأليفه مع ماري هارتزل: *Parenting from the Inside Out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive.*

أما بالنسبة لكل شخص يسعى إلى حياة أكثر إرضاء، فإن الكتاب الذي بين يديك يقدم لك أجوبةً مقنعةً وعمليةً.

دانيال غولمان

المقدمة
الغوص في أعماق البحر

داخل كل واحد منّا، يكمن عالم ذهني داخلي - ما اعتبرته كأعماق البحر - وهو مكان رائع غني حافل بالأفكار والمشاعر، والذكريات والأحلام، والآمال والأماني. لا شك أنه يمكن أن يكون مكاناً مضطرباً، حيث نعيش الجانب المظلم من تلك المشاعر والأفكار المذهلة - من مخاوف، وأحزان، ورعب، وندم، وكوابيس. عندما يبدو هذا البحر الداخلي على وشك أن يسحقنا، مهدداً إيانا بجرّنا إلى قعره المعتم، قد يدفعنا إلى الإحساس بأننا نغرق. من منّا لا يشعر من وقت إلى آخر بأنه مغمور بأحاسيس نابعة من داخل أذهاننا؟ في بعض الأحيان، لا تكون هذه المشاعر سوى شيء عابر - يوم سيّئ في العمل، شجار مع شخص نحبه، توتر أعصاب بشأن امتحان علينا الخضوع له أو عرض علينا تقديمه، أو مجرد حالة كآبة لا تفسير لها ليوم أو ليومين. بيد أنها تبدو أحياناً أكثر صعوبةً وعسراً، جزءاً كبيراً جداً من جوهر هويتنا قد لا نقدر على تغييره. في هذا النطاق تحديداً، تدخل مهارة أسميتُها "التبصّر العقلي"، إذ إن التبصر العقلي يشكّل أداة تحويل فعلية ما إن تتم السيطرة عليه. فالتبصر العقلي يملك القدرة على تحريرنا من نماذج العقل التي تعترض سبيل حياتنا إلى أقصى حد.

ما هو التبصُّر العقلي؟

التبصر العقلي هو عبارة عن نوع من الانتباه المركَّز الذي يسمح لنا برؤية أنشطة ذهننا الداخلية. إنه يساعدنا على إدراك العمليات الذهنية دون الانجراف بها، ويمكّننا من الخروج من السلوكيّات التلقائية الراسخة وردود الفعل الاعتيادية،

فضلاً عن أنه يقودنا إلى ما فوق الحلقات العاطفية التفاعلية التي نميل جميعاً إلى الوقوع في شباكها. يسمح لنا التبصر العقلي بـ "تسمية وترويض" الانفعالات والعواطف التي تخالجنا، عوضاً عن أن نتركها تتغلب علينا. تصوّروا ما هو الفرق بين القول "أنا حزين" و"أشعر بالحزن". قد تبدو لكم هاتان المقولتان شبيهتَين، بيد أنّه في الحقيقة يوجد فرق شاسع بينهما. فعبارة "أنا حزين" هي نوع من تحديد للذات، وهو تحديد محصور جداً. أما عبارة "أشعر بالحزن" فهي توحي بالقدرة على إدراك وتمييز الشعور، من دون أن يدمّرنا هذا الأخير. إن مهارات التركيز التي تشكل جزءاً من التبصّر العقلي تمكّننا من رؤية ما في الداخل، وقبوله، والقبول بتبديده، وأخيراً بتحويله.

يمكننا أيضاً التفكير بالتبصّر العقلي على أنه عدسة خاصة جداً تزودنا بالقدرة على تمييز الذهن بوضوح أكبر وأكثر من أي وقت مضى. إن هذه العدسة هي عبارة عن شيء يستطيع كل شخص تقريباً تطويره، وما إن يصبح بحوزتنا حتى نستطيع الغوص بعمق في داخل البحر الذهني، مستكشفين حياتنا الداخلية الخاصة بل أيضاً حياة الآخرين. يسمح لنا التبصّر العقلي، ألا وهو مهارة بشرية بصورة استثنائية، بأن نراقب عن كثب، بالتفاصيل والحذافير، العمليات التي بموجبها نفكّر، ونحسّ، ونتصرّف. كما أنه يسمح لنا بإعادة تشكيل تجاربنا الداخلية وإعادة توجيهها، فنحظى بحرية خيار أوسع في أعمالنا اليومية، وبطاقة أكبر لصنع المستقبل ولكي نصبح كاتبي قصة حياتنا الخاصة. وبكلام آخر، يُعتَبَر التبصّر العقلي المهارة الأساسية التي تشكل أساس كل شيء نقصده حين نتكلم عن التمتع بذكاء اجتماعي وعاطفي.

والمثير للاهتمام بما فيه الكفاية هو أننا نعرف الآن، وفق استنتاجات علم الأعصاب، أن التغيرات الذهنية والعاطفية التي يمكننا خلقها من خلال تغذية مهارة التبصّر العقلي هي تحوليةٌ على الصعيد المادي للدماغ. فبتطوير المهارة لتركيز انتباهنا على عالمنا الداخلي، نلتقط "مبضعاً" يمكننا استعماله لإعادة صوغ مسالكنا العصبية، محفّزين بالتالي نمو مناطق الدماغ الأساسية للصحة الذهنية. وسوف أتكلم كثيراً عن هذا الموضوع في الفصول التالية، لأنني على

يقين بأن فهماً أساسياً لطريقة عمل الدماغ يساعد الناس على رؤية مدى الإمكانية لحدوث تغيير.

غير أن التغيير لا يحدث بهذه البساطة، بل هو أمر ينبغي علينا العمل عليه. فمع أن القدرة على الإبحار في أعماق أذهاننا - التمتّع بتبصّر عقلي - هي حقنا الطبيعي، علماً أنه موجود عند البعض، لأسباب سوف تتضح في وقت لاحق، بدرجات أقوى من غيرهم، إلا أنه لا يأتي من تلقاء ذاته. فهل مجرد ولادتنا متمتعين بعضلات تجعلنا نصبح تلقائياً رياضيين؟ الحقيقة العلمية هي أننا نحتاج إلى تجارب أكيدة لتطوير هذه القدرة البشرية الأساسية. وأود القول إن الأهل وغيرهم من الذين يرعوننا يقدمون إلينا أولى دروس السباحة في ذاك البحر الداخلي، وإذا كان لدينا الحظ في بناء علاقات في أولى مراحل حياتنا، نكون قد طورنا أسس التبصّر العقلي التي يمكننا الارتكاز عليها. ولكن حتى لو نقص ذاك الدعم المبكر، ثمة نشاطات وتجارب معينة بإمكانها تعزيز التبصر العقلي على مدى العمر. وكما سترون، فإن التبصر العقلي شكل من أشكال الخبرة التي يمكن أن تنصقل في كل واحد منا، كيفما كانت أولى مراحل حياته.

عندما بدأتُ أستكشف طبيعة العقل أو الذهن على نحوٍ مهنيّ محترف، لم أجد في لغتنا اليومية كلمةً تلتقط كيفية تمييزنا لأفكارنا، ومشاعرنا، وأحاسيسنا، وذكرياتنا، ومعتقداتنا، ومواقفنا، وآمالنا، وأحلامنا، وخيالنا. لا شك أن هذه النشاطات الذهنية تملأ حياتنا يوماً بعد يوم، فلسنا بحاجة لنتعلّم مهارةً لتجربة هذه النشاطات. ولكن كيف نطوّر القدرة على تمييزها - وليس مجرد فكرة عنها - وعلى إدراكها على أساس أنها نشاط من نشاطات أذهاننا فلا ندعها تتغلب علينا؟ كيف يمكننا أن نكون متلقّين لثروة العقل وليس فقط متفاعلين إزاء ردود فعله التلقائية؟ وكيف بإمكاننا أن ندير أفكارنا ومشاعرنا عوضاً عن الانجرار وراءها؟ وكيف يمكننا أن نعرف أذهان الآخرين، فنتمكن من أن نفهم حقّاً "من أين تأتي" وأن نتجاوب بفعالية أكبر وتعاطف أكبر؟ عندما كنت طبيباً نفسانياً شاباً، لم يكن يسهل الحصول على الكثير من المصطلحات العلمية أو السريرية حتّى لوصف هذه القدرة بالكامل. لذلك، ولكي أتمكن من مساعدة مرضاي،

استحدثتُ كلمة "تبصّر عقلي" فنتمكن جميعاً من مناقشة هذه القدرة المهمة التي تسمح لنا برؤية وبتشكيل أعمالنا أذهاننا الداخلية.

إن حواسنا الخمس الأولى تسمح لنا بتمييز العالم الخارجي - كأن نسمع تغريد عصفور أو جرس الأفعى المنذِر، أو أن نشق طريقنا إلى شارع مزدحم، أو أن نشمّ رائحة الأرض الدافئة في الربيع. وما سُمّي بحاستنا السادسة يسمح لنا بتمييز حالات جسدنا الداخلية - كالقلب الذي يدق بسرعة يدلّ على خوف أو حماسة، أو الإحساس باضطراب في المعدة، أو الألم الذي يسترعي انتباهنا. فالتبصر العقلي، أي قدرتنا على الغوص في أعماق الذهن وإدراكه، والتأمل في تجربتنا، هو أمر أساسي لتمام الصحة والعافية لدينا. التبصّر العقلي هو حاستنا السابعة.

وكما آمل أن أبيِّن لكم في هذا الكتاب، فإن هذه المهارة الأساسية تساعدنا على بناء قدرة عقلية اجتماعية وعاطفية، ونقل حياتنا من حالة الفوضى إلى الاستقرار والعافية، وإنشاء علاقات مُرْضِية حافلة بالتواصل والحنوّ. سبق أن أخبرني رجال الأعمال والقادة في الحكومات أن فهمهم لكيفية عمل الذهن في المجموعات قد سمح لهم بأن يكونوا أكثر فعاليةً وجعل منظماتهم أكثر إنتاجيةً. وقد صرّح السريريون في الطب والصحة العقلية أنّ التبصر العقلي قد غيّر طريقة مقاربتهم لمرضاهم، وأن وضع الذهن في قلب عملهم الشافي قد ساعدهم على خلق تدخلات جديدة ومفيدة. لقد تعلّم الأساتذة الذين تمّ تعريفهم على التبصّر العقلي أن "يعلّموا والعقل في الذهن"، فهم يصلون إلى التلاميذ ويعلّمونهم بشكل أعمق وأكثر ديمومةً.

في حياتنا الفردية، يقدم لنا التبصر العقلي فرصةً لاستكشاف الجوهر الذاتي لهويتنا، ولخلق حياة ذات معنى أعمق مع عالم داخلي أغنى وأوضح. ومع التبصر العقلي، تزداد قدرتنا على إحداث توازن في عواطفنا، وتحقيق توازن داخلي يمكّننا من التعاطي مع ضغوطات حياتنا الصغيرة والكبيرة على حد سواء. ومن خلال قدرتنا على تركيز الانتباه، يساعد التبصّر العقلي الجسد والعقل على تحقيق الاستتباب - أي التوازن الداخلي والتنسيق والتكيّف الذي

يشكّل جوهر الصحة. أخيراً، يمكن للتبصر الذهني أن يحسّن علاقاتنا مع أصدقائنا، وزملائنا، وأزواجنا، وأولادنا – وحتى علاقتنا مع ذواتنا.

مقاربة جديدة للرَّفاهة

إن كل ما سيأتي يرتكز على ثلاثة مبادئ أساسية. المبدأ الأول هو أن التبصّر العقلي يمكن تغذيته من خلال خطوات عملية جداً. وهذا يعني أنّ خلق الرَّفاهة – في حياتنا العقلية، أو في علاقاتنا الحميمة، أو حتى في أجسادنا – هو مهارة مكتسبة يمكن تعلّمها. إن كل فصل في هذا الكتاب يستكشف هذه المهارات، بدءاً من المهارات الأساسية وصولاً إلى المهارات المتقدمة، الضرورية للإبحار في عمق البحر.

ثانياً، وكما ذكرت أعلاه، حين نطوِّر مهارة التبصّر العقلي، فإننا نغير في الواقع بنية العقل المادية. ذلك أن تطوير العدسة التي تسمح لنا برؤية الذهن بوضوح أكبر يحفِّز العقل على تنمية اتصالات جديدة وهامة. ترتكز هذه الفكرة على أحد الاكتشافات العلمية الأكثر إثارة في السنوات العشرين الأخيرة: فالطريقة التي نركّز فيها انتباهنا تحدّد شكل بنية الدماغ. ويؤيّد علم الأعصاب الفكرة القائلة إن تطوير مهارات التبصر العقلي التأملية ينشّط الدوائر نفسها التي تخلق مرونةً ورفاهة، والتي تشكل أيضاً أساس التعاطف والحنو. بالإضافة إلى ذلك، فقد أظهر علم الأعصاب أنّ باستطاعتنا أن ننمّي هذه الاتصالات الجديدة على مدى العمر، وليس في مرحلة الطفولة فقط. إن الفقرات القصيرة بشأن تدبير الدماغ المتبعثرة على طول الجزء الأول من هذا الكتاب هي بمثابة دليل للمسافر إلى هذه الأراضي الجديدة.

أما المبدأ الثالث فيتمركز في قلب عملي كطبيب نفساني ومعلّم وعالم. تنشأ الرَّفاهة حين ننشئ اتصالات في حياتنا – حين نتعلّم أن نستخدم التبصّر العقلي من أجل مساعدة الدماغ على تحقيق وحفظ "التكامل"، وهي عملية تتّصل بواسطتها العناصر المتصلة ببعضها البعض داخل وحدة عمل كاملة.

أعرف أن هذا قد يبدو لكم غير مألوف ومجرّداً للوهلة الأولى، بيد أنني آمل أنكم سرعان ما ستجدونه طريقةً طبيعيةً ومفيدةً للتفكير بحياتنا. فالتكامل، على سبيل المثال، يتمركز في قلب كيفية اتصالاتنا ببعضنا البعض بطرق سليمة وصحية، محترمين اختلافات الآخر فيما نبقي خطوط التواصل لدينا مفتوحةً على مصراعيها. إن ربط الكيانات ببعضها البعض - التكامل - هو أيضاً مهم لإطلاق العنان للإبداع الذي ينشأ حين تعمل جهتا الدماغ اليسرى واليمنى معاً.

يجعلنا التكامل مرنين وأحراراً؛ فانعدام هذه الاتصالات تدعم حياةً تكون إما جامدةً أو فوضويةً، ثابتةً ومملّة من ناحية، أو متفجّرةً ومتقلّبةً من ناحية أخرى. فمع حرية الربط في التكامل يأتي حسّ الحيوية والرفاهية. ومن غير تكامل، قد نصبح مأسورين في روتين سلوكي - قلق واكتئاب، نهم وشراهة، هوس وإدمان.

إننا باكتساب مهارات التبصر العقلي نستطيع أن نغيّر طريقة عمل الذهن وأن ننقل حياتنا نحو التكامل، بعيداً من هذه الدرجات القصوى من الفوضى أو الصلابة. ومع التبصر العقلي نصبح قادرين على تركيز أذهاننا على نحوٍ يدمج الدماغ بكل ما في الكلمة من معنى وينقله نحو المرونة والصحة.

سوء فهم التبصّر العقلي

من الرائع تلقي رسالة إلكترونية من مريض أو عضو من الحضور يقول: "إن رؤيتي للواقع قد تغيّرت بأكملها". بيد أن فهم التبصر العقلي بشكل صحيح ليس متاحاً لأي شخص. فبعضهم يقلق من أن يكون مجرّد طريقة أخرى تجعله أكثر انغماساً في ذاته - شكل من أشكال "التحديق إلى الذات"، وتحول المرء إلى أن يصبح منشغلاً بالـ "تأمل" بدلاً من أن يعيش بالكامل. لعلّكم قرأتم بعض الأبحاث الحديثة (أو الحكمة القديمة) التي تقول لنا إنّ السعادة تعتمد على "الخروج من الذات". فهل التبصر العقلي يا ترى يبعدنا عن هذه الفضيلة العظيمة؟ صحيحٌ أن الانغماس في الذات يقلّل من السعادة، ولكن التبصر العقلي،

في الحقيقة، يحرّرنا لنغدو أقل انغماساً في ذواتنا، لا أكثر. عندما لا ننجرّ خلف أفكارنا ومشاعرنا، يمكننا أن نصبح أكثر وضوحاً في عالمنا الداخلي، وأكثر تلقّياً لعالم الآخر الداخلي أيضاً. والمعروف أن الدراسات العلمية تدعم هذه الفكرة، كاشفةً أنّ الأفراد الذين يتمتعون بمهارات عالية في التبصر العقلي يبدون اهتماماً وإحساساً أكبر بمشاعر الآخرين. كما أن الأبحاث بيّنت بوضوح أن التبصر العقلي يدعم، ليس فقط الرّفاهة الداخلية وبين الأشخاص، بل أيضاً يعزّز الفعالية والإنتاجية في المدرسة والعمل.

ذات يوم نشأ قلق آخر مؤثّر تماماً بشأن التبصّر العقلي عندما كنت أتحدث مع مجموعة من المعلمين. فسألني أحدهم: "كيف تطلب منا أن نجعل الأطفال يتأملون في أذهانهم الخاصة؟ أليس ذلك أشبه بفتح علبة باندورا(*) " تذكروا أنه عندما فُتِحَت علبة باندورا، طارت جميع مشاكل البشرية. أهكذا نتصوّر حياتنا الداخلية أو حياة أولادنا الداخلية؟ حسب خبرتي الخاصة، يبدأ تحوّل كبير حين ننظر إلى أذهاننا بفضول واحترام وليس بخوف وتجنّب. أن ندعو أفكارنا ومشاعرنا إلى عالم الوعي، فهذا يسمح لنا بأن نتعلّم منها عوضاً أن ننجرّ وراءها. نستطيع تهدئتها من دون أن نتجاهلها، نستطيع سماع حكمتها من دون الارتعاب من صراخها وزعيقها. وكما سوف ترون في بعض القصص المحكية في هذا الكتاب، من المفاجئ أن يكون لدى الأطفال الصغار حتّى القدرة على التوقف واتخاذ خيارات بشأن طريقة تصرفهم عندما يصبحون أكثر إدراكاً لنزواتهم.

كيف نصقل التبصّر العقلي؟

إن التبصر العقلي ليس بإمكانية على "كل شيء أو لا شيء"، شيء إمّا تملكه أو لا. يمكن تطوير التبصّر العقلي، كشكل من أشكال المهارات، حين نبذل جهداً، ووقتاً، وتمريناً.

(*) علبة باندورا (Pandora box): تقول الأسطورة إن زيوس، وعقاباً منه للجنس البشري، بعد سرقة بروميثيوس للنار، أرسل امرأة هي باندورا، وأعطاها علبةً، ما إن فتحتها بدافع الفضول، حتى انطلقت منها جميع الشرور والرزايا، فعمّت البشر [المترجم].

معظم الناس يأتون إلى هذا العالم متمتّعين بقدرة عقلية على تطوير التبصر العقلي، إلا أنّ الدوائر العصبية التي تشكّل أساسه تحتاج إلى خبرات لكي تتطوّر بصورة صحيحة. بالنسبة إلى البعض، كالذين يعانون من حالة شرود أو من ظروف عصبية ذات صلة – فإن دوائر التبصر العقلي العصبية قد لا تتطور جيداً حتّى ولو مُنِحَت خير رعاية. ولكن، عند معظم الأطفال، تتطوّر القدرة على رؤية الذهن عبر التفاعلات اليومية مع الآخرين، لا سيّما عبر التواصل اليقظ مع الأهل والمربّين. فحين يكون البالغون على انسجام مع الطفل، وحين يعكسون إلى الطفل صورة دقيقة عن عالمه الداخلي، ينتهي به الأمر بأن يدرك ذهنه الخاص بوضوح. هذا هو أساس التبصّر العقلي. وحالياً يعمل علماء الأعصاب على تحديد دوائر الدماغ المشاركة في هذه الرقصة الحميمة واستكشاف كيف يساهم التناغم بين المربّي وعالم الطفل الداخلي في تحفيز تطور تلك الدوائر العصبية.

أما إذا كان الأهل غير متجاوبين أو باردين أو محيِّرين في استجاباتهم، فإن انعدام التناغم ذاك يعني أنهم عاجزون عن أن يعكسوا للطفل صورةً دقيقةً عن عالمه الداخلي. في هذه الحالة، تشير الأبحاث إلى أن عدسة التبصّر العقلي عند الطفل قد تصبح غامضةً أو مشوّهةً. بالتالي، قد يتمكن الطفل من أن يرى فقط جزءاً من داخل البحر، أو أن يراه بشكل مبهم. أو قد يتمكن الطفل من تطوير عدسة ترى جيداً وإنما تكون ضعيفةً سهلة الانكسار من جرّاء الضغط والانفعالات الحادة.

والخبر الجيد هو أنه كيفما كانت أولى مراحل حياتنا، فإن الأوان لم يفت لتحفيز نمو الألياف العصبية التي تسمح للتبصر الذهني بالازدهار. سوف تلتقون بعد قليل برجل عمره اثنين وتسعين عاماً نجح في التغلّب على طفولة مؤلمة ومشوّشة فأضحى خبيراً في التبصّر العقلي. هنا، نرى برهاناً حيّاً لاكتشاف آخر مثير هو أيضاً من اكتشافات علم الأعصاب الحديث، ومفاده أنّ الدماغ لا يتوقّف أبداً عن النمو بالاستجابة للخبرة. وهذا صحيح وينطبق كذلك على الأشخاص الذين عاشوا طفولةً سعيدةً. وحتى ولو عشنا علاقاتٍ إيجابيةً مع

مربّينا وأهلنا في مرحلة مبكرة - وحتى ولو كتبنا كتباً عن هذا الموضوع- نظلّ ما حيينا نطوّر حاستنا الحيوية السابعة ونشجّع الاتصالات والتكامل التي هي في قلب العافية.

سوف نستهلّ رحلتنا في الجزء الأول باستكشاف حالات تغيب عنها المهارات الحيوية. تكشف هذه القصص أنّ كيفية رؤية الذهن بوضوح والقدرة على تغيير نمط عمله هي عناصر أساسية في السبيل نحو تمام العافية. الجزء الأول هو الفقرة الأكثر نظريةً في الكتاب، حيث أشرح المفاهيم الأساسية، وأعطي القرّاء مقدمةً عن علم الدماغ، وأقدّم تحديدات عملية للذهن وللصحة العقلية. بما أنني أعرف أن قرّائي يتحدّرون من خلفيات واهتمامات وبيئات مختلفة، أدرك أن بعضهم قد يرغب في تصفّح أو حتّى حذف بعض من هذه المواد للانتقال مباشرةً إلى الجزء الثاني. في الجزء الثاني، سوف نغوص بعمق في القصص، استناداً على تطبيقي الذي يجسّد المرحلة التي تدخل في تطوير مهارات التبصر العقلي. هذه هي فقرة الكتاب التي أتقاسم فيها المعرفة والمهارات التطبيقية التي سوف تساعد الناس بأن يفهموا كيف ينبغي عليهم تشكيل أذهانهم الخاصة نحو الصحة.

يبدأ استكشافنا للتبصّر العقلي مع قصة عائلة غيّرت حياتي الخاصة وقلبَت مقاربتي للعلاج النفساني رأساً على عقب. إن البحث عن وسائل لمساعدة أفرادها قد أوحت إليّ بالبحث عن إجابات جديدة على بعض الأسئلة المؤلمة مثل: ماذا يحصل في حال فقدان التبصّر العقلي؟ كما أن ذلك دفعني للبحث عن تقنيات قد تمكّننا من المطالبة بحقنا في التبصر العقلي وإعادة خلقه في ذواتنا، وعند أطفالنا وفي مجتمعاتنا. آمل منكم أن تنضمّوا إلي في البحر الداخلي. فداخل هذه الأعماق، ينتظرنا عالم شاسع من الاحتمالات.

القسـم الأول

المسـار نحو الرفاهة:
تسليط الضوء على التبصّر العقلي

1

دماغٌ تالفةٌ، روحٌ ضائعةٌ
مثلّث الرّفاهة

لعلَّ عائلة "بربارة" ما كانت لتحتاج أبداً إلى علاج (طبي نفسي) لو لم تتوقّفْ "لين" البالغةُ من العمر سبعَ سنوات عن النّطْق في المدرسة. كانت "لين" الطفل الأوسط لـ بربارة، بين "إيمي"، ابنة الرابعة عشرة، و"تومي"، الذي كان في ربيعه الثالث. لقد عانوا جميعاً بشدّة من جراء تعرّض والدتِهم لحادثِ سيارةٍ شبه مميت. ولكن لم يحدثْ إلا عندما عادت بربارة إلى المنزل آتيةً من المستشفى ومركز التأهيل أن أصبحتْ لين بكماءَ إرادياً(*). وها هي تأبى الآن أن تكلِّمَ أيَّ شخص من خارج نطاق العائلة – بمن فيهم أنا.

في أول جلساتِنا العلاجية الأسبوعية، أمضينا الوقتَ في الصمتِ، وبعضِ الألعاب، وفي لعب تمثيلياتٍ إيمائية بواسطة الدمى المتحركة، والرسم، والاكتفاء بأن نكون معاً. كانت لين تسرّح شعرَها الداكن اللون على هيئة ذيل الفرس، وكانت تشيح بعينيها البنيّتين الحزينتين سريعاً برشاقة كلما نظرتُ إليها بشكل مباشر. بدتْ جلساتُنا وكأنها بلا طائل، ولم يتبدّلْ حزنُها، وكانت الألعابُ التي نلعبها تكراريةً. ولكن حدث بعد ذلك، في أحد الأيام، وبينما كنا نلعبُ باللقّيطة(**)، أنْ تدحْرَجَتِ الكرةُ إلى جوار الأريكة، فاكتشفَتْ لين جهاز الفيديو

(*) "بكماء إرادياً (أو بكماء انتقائياً) (selectively mute) من !(selective mutism) وتسمى أحياناً (voluntary mutism): هي حالة اضطراب أو خلل يصيب الأطفال، بشكل خاص. هؤلاء الأطفال يتمتعون بذكاء طبيعي ولا يكون لديهم أي خلل عضوي أو مشكلة في النطق أو جهل باللغة. في هذه الحالة يختارُ الاولاد أن يتحدثوا إلى أشخاص معينين دون سواهم. يعود سبب هذه الحالة، عموماً، إلى الشعور بالقلق عند الطفل. بعد تشخيص أعراض هذه الحالة تتم معالجتها على يد أخصائي، وقد يساهمُ الاهلُ والمعلمون ايضاً في العملية، وأحياناً عن طريق ادوية. [المترجم].

(**) "اللُقَّيْطة" (catch): لعبة يتم فيها التقاط شيء ما، كرة على الأرجح. [المترجم].

والشاشة. لم تنطُقْ ببنتِ شفةٍ، بَيْد أن التنبّه المفاجئ على سيمائها أَنْبَأَني بأنّ ثمة أمراً خطر في ذهنها أو استرعى انتباهها.

في الأسبوع الذي تلا ذلك، أحضرَتْ لين شريطَ فيديو، وسارتْ نحو جهاز الفيديو ووضعَتْه في فتحة الجهاز. قمتُ بتشغيل جهاز الفيديو فأضاءَتْ ابتسامتُها الغرفةَ بينما رحنا نشاهد أمَّها (على الشاشة) ترفع لين، وهي أصغر سناً، برِفْقٍ في الهواء، مراراً وتكراراً، ثم تشدّها نحوها وتطوّقها بضمةٍ قوية غامرة، في حين استغرقَتْ كِلتاهما في الضّحك من الرأس إلى أخمص القدمين. لقد صوّر "بين"، والدُ لين، في الفيلم رقصَ التواصل بين الأم والطفلة والذي هو سمة الحب المميزة: إننا نتواصل مع بعضنا البعض عبر إيماءات أخذٍ وعطاءٍ تربطنا من المستوى الداخلي إلى الخارج. تلْكمُ هي الطريقةُ العامرةُ بالفرح التي نتشارك بها فكرَ بعضنا البعض.

بعد ذلك راحتا تلتفّان كالدوامة على المرج، تضربان بأقدامهما أوراقَ الخريف الصفراء المتألقة والبرتقالية المتلألئة. دَنَت الأمُّ وابنتُها إلى الكاميرا، وزمّتا شفتيهما راشقتين بقبلةٍ إلى الكاميرا، ثم انفجرتا بالضحك. وهتَفَتْ لين ذات السنوات الخمس: عيد ميلاد سعيد، يا بابا، وذلك بأعلى صوتها وبكل ما أُوتيتْ من قوة، وكان ليمكنك أن ترى الكاميرا تهتزّ من جراء ضحك الأب وهو ينظر إلى أغلى ما في حياته. في خلفية المشهد أمكن رؤية تومي، شقيق لين الرضيع، يأخذ غفوةً في عربته، ويتضامُّ ملتمساً الدفء تحت الغطاء، تحيط به الألعاب الفاخرة المترفة، وأيضاً إيمي، شقيقة لين الكبرى، وقد جلسَتْ جانباً على مبعدة مستغرقةً في قراءة كتاب.

"هكذا اعتادَتْ أمّي أن تكون عندما كنا نعيش في بوسطن"، قالت لين فجأة، والبسمة تطفر على وجهها. كانت هذه أول مرةٍ تتحدّث إليَّ بشكلٍ مباشر، ولكن شعرتُ أكثر وكأني أسمعُ اتّفاقاً حديثَها مع نفسها. لماذا كانت لين قد انقطعَتْ عن الكلام؟

كان قد مضى عامان على ذلك الاحتفال بعيد الميلاد، وثمانية عشر شهراً

على انتقال العائلة إلى لوس أنجلس، واثنا عشر شهراً على تعرّض بربارة لإصابة دماغية خطيرة في الحادث – صدمة في الرأس. لم تكن بربارة تضع حزامَ الأمان ذلك المساء وهي تقود سيارتهم الموستنغ القديمة متّجهةً إلى المتجر المحلي لتأتي ببعض الحليب للأولاد. عندما اندفع السائقُ الثملُ بشدة نحوها مواجَهَةً، ارتطمتْ جبهتُها بقوة بعجلة القيادة. وهذا ما أدى إلى دخولها في حالة غيبوبة استمرت أسابيعَ بعد الحادث.

بعد أن أفاقتْ من غيبوبتها، تغيرتْ بربارة بشكل كبير. ففي شريط الفيديو رأيتُها شخصيةً متدفّقةَ المشاعر، مترابطةَ الذهن، ومراعيةً للآخرين مهتمّة بأمورهم، كما كانت قبل الحادث. أما الآن، وكما قال "بين" لي، فإنها لم تَعُدْ بربارة نفسها كما في سابق عهدها. لقد عادتْ بجسدها إلى المنزل، أما بربارة نفسها، كما أَلِفوها، فقد صارت من الماضي.

إبّان زيارة لين التالية طلبتُ قضاءَ بعض الوقت مع والدَيها على انفراد. لقد بدا واضحاً أن العلاقةَ التي كانت حميمة وعميقة بين بربارة وبين قد سادَ فيها الآن الإجهادُ والتباعدُ بشكل عميق. لقد كان بين صبوراً ولطيفاً مع بربارة وبدا مهتماً بأمرها للغاية، ولكن أمكنني أن أستشفَّ يأسَه. لم تكنْ بربارة تنظر إلينا بينما كنا نتكلم، بل كانت تكتفي بأن ترمقَنا ببعضِ النظرات أحياناً، وبدَتْ وكأنها غير مهتمة بالحديث الذي يدور. كان قد تمَّ ترميمُ جبهتها بجراحة تقويمية تجميلية، ورغم أنها قد بقيت تتمتع ببعض المهارات الحركية التي اتسمت بالبطء وعدم الرشاقة، إلا أنها، إذا ما نظرتَ إليها من الخارج، كانت تبدو على نفس الصورة كما في شريط الفيديو. مع ذلك، إن أمراً هائلاً قد تغيّر في داخلها.

ورغبةً مني في معرفة اختبارها لكينونتها الجديدة، سألتُ بربارة عن الفرق في نظرها. وسوف لن أَنْسَ أبداً جوابها لي. فقد قالت: "حسناً، أعتقد أني لو شِئت أن أعبّر عن ذلك بالكلمات، لقلتُ أني فقدتُ روحي".

جلستُ وبين هناك، مُنذهلَيْن مُنصَعِقَين. وبعد برهة، تمالكتُ نفسي كفايةً لأسأل بربارة عما كانت تعنيه بقولها بفقدان روحها.

"لا أدري إن كنتُ أستطيع أن أقولَ المزيدَ"، وأردفتْ قائلةً بفتورٍ صريحٍ: "إنه شعور جميل، على ما أعتقد. الأمر سيّان. أقصد حالةَ الأمور كما هي. شعور بالفراغ. الأمور على خير ما يُرام".

وهنا انتقَلْنا إلى الحديث عن مسائل عملية حول العناية بالأطفال، وانتهتِ الجلسةُ.

دماغٌ مصابة

لم يكن واضحاً بعد إلى أي درجة يمكن لبربارة أن تشفى أو إلى أي درجة ستتماثل للشفاء. وبما أنه لم تمضِ سوى سنة على الحادثة، فإن الكثير من الترميم العصبي كان لا يزال ممكناً. بعد الإصابة، يستعيد الدماغ بعضاً من وظيفته، بل وحتى يكوّن أعصاباً جديدة ويخلق وصلات عصبية جديدة، ولكن إن كانت الإصابة واسعة الانتشار أو شاملة فقد يصعب استرجاع القدرات المعقّدة وسمات الشخصية التي كانت تستند على البنى العصبية المدمَّرة الآن.

"التكيُّف العصبي" مصطلحٌ يُستخدم لوصف هذه القدرة على خلق وصلات عصبية جديدة وتنمية عَصَبونات جديدة استجابة للتجربة. ليس التكيُّف العصبي متاحاً لنا (فقط) في الصبا: فنحن نعلم الآن أنه يمكن أن يحدث طوال فترة حياتنا. علاجُ بربارة في مركز التأهيل سيتطلب منا استخدام قدرة التكيّف لتنمية وصلات عصبية جديدة لإعادة القيام بالوظائف العقلية السابقة. ولكن يتوجب علينا الانتظار قليلاً لنرى آثار الشفاء عبر الزمن وإعادة التأهيل لندرك درجة الشفاء العصبي الممكنة.

إن مهمتي الحالية العاجلة هي أن أساعد لين وعائلتها على فهم كيفية أن المرء يمكن أن يبقى على قيد الحياة ويبدو على حاله رغم أنه يكون قد صار مختلفاً جذرياً من حيث الوظيفة التي يقوم بها عقله. كان بين قد أخبرني سابقاً أنه لم يكن يعرف كيف يساعد أولاده على التعامل مع التغير الذي طرأ على

بربارة؛ فقال أنه هو نفسه بالكاد يستطيع فهم ذلك. لقد كان يقوم بواجبات مضاعفة، فيعمل ويدير شؤون أولاده، ويعوضهم عما صارت بربارة عاجزة عن أن تفعله. لقد كانت أماً وكانت تستمتع بأن تصنع، في البيت، أزياء التنكّر الخاصة بعيد الهالوين(*) والكعكة المكوّبة في عيد الحب (الفالنتين)(**). ولكن ها هي الآن تمضي معظم أوقات النهار تشاهد التلفزيون أو تتجول في الحي. كانت تستطيع أن تسير نحو دكان البقالة، ولكن رغم وجود قائمة بالمشتريات معها، إلا أنها كانت تعود فارغة اليدين. وما كانت إيمي أو لين تعارضان أن تقوم بإعداد بضعة وجبات بسيطة لهما مراراً وتكراراً. ولكنهما كانتا تستاءان عندما كانت تنسى طلباتهما الخاصة، أي الأشياء التي كانتا تقولان لها بأنهما يرغبان بها أو يحتاجانها في المدرسة. لقد بدا وكأنه ما من شيء كانا يقولانه كان يتسجل في ذهنها.

مع استمرار جلساتي العلاجية لها، كانت بربارة تجلس في هدوء، حتى عندما كانت لوحدها معي، رغم أن نطقها كان سليماً. وكانت بين الفينة والفينة تهتاج فجأة عند أي تعليق بريء يقدمه بين، أو تصرخ إذا تململ تومي أو لفّت لين طرف شعرها على إصبعها. كانت لتثور فجأة حتى بعد صمت، وكأن أمراً داخلياً يعتمل في نفسها. ولكن تعابيرها كانت تبدو متبلدة في معظم الأحيان، أشبه ما تكون دالة على الفراغ أكثر منه على الاكتئاب، وعلى الخلو من المعاني أكثر منها على الحزن. لقد بدت متحفظة وغير مبدية لأي اهتمام، ولاحظتُ أنها لم تقمْ بأي حركة عفوية تلامس فيها زوجها أو أولادها. وحدث مرة، عندما اعترش ابنها تومي ذو الثلاثة أعوام حضنها، أن اكتفت بوضع يدها على رجله وكأنها تكرر سلوكاً نمطياً سابقاً، ولكن كانت تلك الإيماءة خالية من الدفء.

عندما رأيتُ الأولاد بدون أمهم، أخبروني بما يشعرون. "إنها لا تبالي بنا

(*) عيد الهالوين (Halloween): ليلة 31 تشرين الأول/أكتوبر، عشية عيد جميع القديسين، وقد اعتاد السلتيون Celtics أصلاً الاحتفال به، ولكن انتقل هذا العيد إلى الولايات المتحدة، وكندا، والمملكة المتحدة. في هذا العيد يتنكر الأطفال بهيئة السَّحَرة أو الاشباح ويدقّون ابواب الناس من بيت إلى بيت، يطلبون السكاكر، وإلا فإنهم يهدّدون بممارسة خدعة سحرية ما على أهل المنزل. [المترجم].

(**) الكعكة المكوّبة (cupcake): كعكة مخبوزةٌ في قالبٍ على شكل كوب. [المترجم].

أو تُعنى بنا كما اعتادت أن تفعل"، هكذا قالت لين. وأضافت إيمي قائلة بحزن وسخط: "ولا تسألنا البتة عن أنفسنا. إنها في منتهى الأنانية. ما عادت تريد أن تتكلم إلى أي أحد". أما تومي فبقي صامتاً. وكان قد جلس قرب والده وعلى وجهه سمة انسحاب وانكفاء.

خسارة شخص نحبه ليس من كلمات يمكن أن تعبر عنها بشكل واف. الصراع مع الخسارة، المجاهدة ضد انفصام العلاقة واليأس يملؤنا بإحساس من الكرب والألم الفعلي. والواقع أن أجزاء دماغنا التي تعالج الألم الجسدي تتداخل مع المراكز العصبية التي تسجل التفجرات الاجتماعية والرفض. إن الخسران يمزقنا إرباً.

الحزن يسمح لك بأن تتقبل خسارة شيء فقدتَه فقط عندما تبدأ بقبول ما لديك الآن بديلاً عنه. وبينما يتشبث عقلنا بالمألوف، وبتوقعاتنا الراسخة، يمكننا أن نصبح أسرى مشاعر الخيبة والتشوش والغضب، التي تخلق عوالمنا الداخلية من المعاناة. ولكن ما الذي كان بين وأولاده يحاولون أن يرتاحوا منه فعلياً؟ هل أمكن لبربارة أن تستعيد طريقة كينونتها المترابطة؟ كيف أمكن للعائلة أن تتعلم العيش مع شخص جسده لا يزال حياً ولكن شخصيته و"روحه"- على الأقل كما عهدوهما - كانتا غائبتين؟

"خرائط للتبصّر نحو الخارج" و"خرائط للتبصّر نحو الداخل"

ليس من شيء في تدريبي الرسمي - سواء كان في كلية الطب، أو طب الأطفال، أو الطب النفسي - قد أعدّني للحالة التي أواجهها الآن في غرفة المعالجة الخاصة بي. لقد تلقّيتُ دورات ودرستُ مناهج عن علم تشريح الدماغ، وعن الدماغ والسلوك، ولكني عندما كنتُ أرى عائلة بربارة في بداية التسعينيات، كانت المعرفة قليلة نسبياً حول تحويل معرفتنا بهذه المواضيع إلى ممارسة عيادية سريرية في الطب النفسي. وبحثاً مني عن طريقة ما أشرح بها حالة بربارة لعائلتها، اتجهت بمشقة إلى المكتبة الطبية وراجعتُ الدراسات السريرية الحديثة

والعلمية التي كانت تتعلق بمناطق الدماغ التي تضررت من جراء الحادثة.

أظهرت صور المسح الإلكتروني لدماغ بربارة إصابة كبيرة في المنطقة التي تأتي خلف جبهتها مباشرة؛ هذا الأذى أو الضرر الذي نجم عن ارتطام رأسها بالقوس الأعلى من عجلة القيادة. هذه المنطقة، كما اكتشفت، تسهّل عمل وظائف مهمة جداً في شخصيتنا. إنها تربط وبشكل واسع مناطق الدماغ المنفصلة بعضها ببعض - إنها منطقة تدمج وتوحّد بعمق وبشكل يصعب فهمه منطقة الدماغ.

أما المنطقة خلف الجبهة فهي جزء من الفص الجبهي للقشرة الدماغية، أي الجزء الخارجي من الدماغ. إن الفص الجبهي مرتبط مع تفكيرنا وتخطيطنا الأكثر تعقيداً. والنشاط في هذا الجزء من الدماغ يضرم الخلايا العصبية في أنماط تمكّننا من تشكيل التصورات العصبية - أي "خرائط" لمختلف جوانب عالمنا. وتفيد الخرائط الناتجة عن هذه العناقيد من النشاط العصبي في خلق صورة في عقولنا. فعلى سبيل المثال، عندما نتلقى الضوء المنعكس من عصفورٍ يقبع على شجرة، فإن أعيننا تعيد إرسال الإشارات إلى دماغنا، فتقوم الخلايا العصبية هناك بتطبيق أنماط معينة تسمح لنا بأن نكوّن صورة بصرية عن العصفور.

وبشكل ما، وبطرق لا تزال قيد الاكتشاف، إن الخاصية الجسدية للإضرام العصبي تساعدنا على خلق خبرتنا الذاتية - الأفكار، والمشاعر، والتداعيات التي تحركها رؤية ذلك العصفور، على سبيل المثال. إن رؤية العصفور قد تجعلنا نشعر بأحاسيس معينة، وأن نسمع أو نتذكر تغريده، بل حتى أن نربط ذهنياً تلك الأغنية مع أفكار مثل الطبيعة، والرجاء، والحرية، والسلام. وكلما كان التصور رمزياً ومجرداً أكثر ارتفع مستوى النظام العصبي الذي يتكوّن، واقترب نحو الأمام في القشرة الدماغية.

إن القشرة الواقعة في مقدم الجبهة - أي الجزء الأكثر تضرراً من الفص الجبهي في دماغ بربارة - يخلق تصورات معقدة تسمح لنا بتكوين مفاهيم

وأفكار في الحاضر، وأن نفكر في خبرات الماضي، وأن نضع تصوّرات عن المستقبل. إن القشرة هذه هي أيضاً مسؤولة عن التصورات العصبية التي تمكننا من تكوين صور عن الذهن نفسه. أسمي هذه التصورات في عالمنا الذهني الفكري بـ "خرائط التبصّر العقلي". وقد قمتُ بتحديد عدة أنواع من خرائط التبصر العقلي التي تقوم بها أدمغتنا.

يكوّن الدماغ ما أدعوه "خارطة تبصّر نحو الداخل" تعطينا رؤية إلى داخل ذواتنا، و"خارطة تبصر نحو الخارج" لرؤية ما في داخل الآخرين. ويبدو أننا أيضاً نخلق "خارطة تبصّر جماعية"، وهي تصورات عن علاقاتنا. وبدون هذه الخرائط، نكون عاجزين عن فهم الفكر داخلنا أو في داخل الآخرين. وبدون خارطة تبصر نحو الداخل، على سبيل المثال، يمكن أن نصبح غارقين في أفكارنا أو مغمورين بمشاعرنا. وبدون خارطة تبصر نحو الخارج، نرى فقط تصرفات الآخرين، الجانب الجسدي من الحقيقة، دون الإحساس بالجوهر الذاتي، أي البحر الفكري الداخلي للآخرين. إن خارطة التبصر نحو الخارج هي التي تسمح لنا بتحسس مشاعر الغير أو ما نسمّيه الاعتناق العاطفي (empathy)(*). وفي الجوهر، فإن الإصابة التي تعرض لها دماغ بربارة قد خلقت عالماً بدون تبصر عقلي. لقد كان لديها مشاعر وأفكار، ولكنها ما كانت تستطيع أن تتصور ذهنياً بنفسها نشاطات عقلها. وحتى عندما قالت أنها "خسرت روحَها"، فإن عبارتها كانت فيها صفة واقعية غير واعية، هي أقرب ما تكون إلى الملاحظة العلمية أكثر منها تعبير شعوري عميق عن هوية شخصية. (لقد أذهلني ذلك الانفصال بين الملاحظة والعاطفة إلى أن تعلمتُ من دراساتي اللاحقة أن أجزاء دماغنا التي تخلق خرائط الذهن متمايزة عن تلك التي تمكننا من إبداء ملاحظة أو التعليق على سمات ذاتية مثل الخجل أو القلق - أو، كما في حالة بربارة، نقص الخاصية التي تدعى "روح").

في السنوات التي تلت أخذي لصور مسح دماغ بربارة إلى المكتبة،

(*) الاعتناق العاطفي (empathy) أو "التقمص العاطفي": هي حالة نفسية يشعر بها الإنسان بنفس شعور شخص آخر أو جماعة ما ويوحّد بين ذاته وذات الشخص الآخر أو الجماعة. [المترجم].

اكتشفتُ أشياء أكثر بكثير عن الوظائف المترابطة في القشرة الواقعة في مقدم الجبهة. فعلى سبيل المثال، يحدد جانب هذه المنطقة بشكل حاسم كيف نتنبّه؛ إنه يمكّننا من أن نضع الأشياء "أمام ذهننا" وأن نبقيها في وعينا. والجزء الأوسط من المنطقة، أي الجزء المتضرر عند بربارة، كان يستطيع التنسيق بين عدد هائل من المهارات الأساسية، بما فيها التنظيم الجسدي، والتناغم في التواصل مع الآخرين، والتوازن العاطفي، والمرونة في ردات الفعل، وتهدئة الخوف، وخلق تحسس المشاعر، والتبصر، والوعي الأخلاقي، والحدس. هذه المهارات ما عادت بربارة تستطيع أن تتشارك بها مع عائلتها خلال تفاعلها معهم.

سوف أشير، وأستفيض لاحقاً – إلى هذه القائمة من الوظائف التسع المتعلقة بالجزء الأوسط من مقدم الجبهة خلال مناقشتنا لموضوع التبصر العقلي. ولكن حتى من النظرة الأولى، يمكنك أن ترى أن هذه الوظائف هي مقومات أساسية لتمام العافية، والتي تتراوح بين العمليات الجسدية كضبط قلوبنا وصولاً إلى الوظائف الاجتماعية مثل تحسس المشاعر والتفكير الأخلاقي.

بعد أن خرجت بربارة من غيبوبتها، كان الضرر الذي أصابها على ما يبدو قد حولها إلى شخصية أخرى جديدة. بعض عاداتها، كالأشياء التي كانت تحب أن تتناولها وكيفية تنظيفها لأسنانها بالفرشاة بقيت على حالها. لم يكن هناك أي شيء مهم قد تبدل في الطريقة التي كان يضع دماغها خارطة هذه الوظائف السلوكية الأساسية. ولكن الطرق التي كانت تفكر بها، وتشعر بها، وتتصرف بها، وتفاعلها مع الآخرين، قد تبدلت بشكل جذري، وهذا ما أثر على كل جزء من حياتها اليومية – وصولاً إلى تسريحة ذيل الفرس الخرقاء لابنتها لين. كانت بربارة لا تزال لديها الحركات السلوكية الضرورية لتسرّح شعر ابنتها، ولكنها ما عادت تهتم بما فيه الكفاية لتسرحه بشكل جيد.

وفوق كل شيء، بدت بربارة وكأنها خسرت القدرة على صنع الخارطة نفسها التي ستمكّنها من أن تعطي أهمية للواقع وأهمية لحياتها نفسها وحياة الآخرين الداخلية الذاتية. لم تعد خرائط تبصرها العقلي تشكل جزءاً من الدارات المشوشة الواقعة في منتصف مقدم جبهتها والتي كانت تعتمد عليها من أجل

تكوينها. هذه الإصابة لمنتصف مقدم الجبهة عطّلت أيضاً التواصل بين بربارة وعائلتها - فما عادت تستطيع أن ترسل أو تستقبل إشارات التواصل التي تمكّنها من أن تتشارك بالفكر مع الناس الذين أحبّتْهم أكثر من الجميع.

لقد لخّص "بين" التغيير قائلاً: "لقد مضت. الشخص الذي نعيش معه لم يعد بربارة أبداً".

مثلّث الرَّفاهة: الذهن، والدماغ، والعلاقات

شريط الفيديو الذي سجّل حفلة عيد ميلاد "بين" أظهر رقصةً نابضة بالحياة تُظهر مدى التواصل بين بربارة ولين. ولكن لم يعد هناك رقص الآن، وما من موسيقى لتضبط إيقاع عقلين يتدفق كل منهما في الآخر، في إحساس بالـ "نحن". هذا الانضمام يحدث عندما نتناغم مع التبدلات الداخلية في شخص الآخر، كما تتساوق معنا، ويصبح عالمانا مترابطين معاً وكأنهما عالم واحد. ومن خلال تعابير الوجه ونغمات الصوت، والإيماءات والمزاج النفسي - التي يمر بعضها بسرعة كبيرة لا نستطيع معها التقاطها إلا عند تبطيء التسجيل أو تبطيء عرض الشريط المسجل - نصل إلى "تبادل رجع الصدى" أي تفاعلنا أحدنا مع الآخر. إن الكل الذي نشكله معاً هو أكبر من هويتنا الشخصية الفردانية. إننا نشعر بهذا التفاعل كإحساس ملموس واضح بالتواصل والامتلاء بالحيوية. وهذا ما يحدث عندما تلتقي أذهاننا (أي يلتقي فكرنا وفكر الآخر).

لقد وصف لي أحد مرضاي مرةً هذا الارتباط الحيوي بأنه كأنك "تشعر أنك محسوسٌ بك" من قِبَلِ شخصٍ آخر: إننا نشعر أن عالمنا الداخلي هو قيد المشاركة مع آخرين، وأن فكرنا هو داخل الآخر. ولكن لين ما عادت "تشعر بأنها محسوسة" من قِبَل أمها.

إن الطريقة التي كانت تتصرف بها بربارة مع عائلتها ذكّرتْني بأداة بحث في أحد الصفوف كنا نستخدمها لدراسة التواصل بين الطفل والأبوين. وكانت

هذه تسمى تجربة "الوجه الساكن"، وهي تجربة مؤلمة لمن يشارك بها ولمن يشاهدها.

يُطلب من أمّ أن تجلس مع رضيعها البالغ من العمر أربعة أشهر، وجهاً لوجه، وعندما تُعطى لها إشارة ينبغي أن تتوقف عن التفاعل مع طفلها. هذا الطور "الساكن" الذي ليس فيه من إشارات بالكلام أو بأي شكل آخر، والذي يفترض أن يشارك به الطفل أيضاً، هو وضع محزن ويدعو للأسى. فخلال أول ثلاث دقائق، يحاول الطفل أن يجعل والدته غير المتفاعلة أو المستجيبة تنهمك به في محاولة للتواصل. في البداية يحاول الطفل عادة أن يجعل الأم تتفاعل مع إشاراته، فتزيد الابتسامات، وأصوات التودّد، والاحتكاك أو التواصل البصري بالأعين. ولكن بعد مضي برهة من عدم التجاوب، يصبح الطفل مهتاجاً وحزيناً، وتتحول محاولاته الواضحة للتواصل إلى إشارات من الكرب والغضب. وعندها قد يحاول أن يهدّئ نفسَه بأن يضع يده في فمه أو يشد بثيابه. أحياناً يوقف الباحثون أو الأمّ التجربة هنا في هذه اللحظة، ولكن أحياناً تستمر إلى أن ينسحب الطفل، مستسلماً بنوع من الإخفاق أو الانهيار القانط المكتئب الذي يبدو إحباطاً سوداوياً. هذه المراحل من الاحتجاج، وتهدئة الذات، واليأس، تكشف كم يعتمد الطفل على الاستجابات المتناغمة المتساوقة التي توجد عند والدته لكي يحافظ على توازن عالمه الداخلي.

إننا نأتي إلى العالم مزوَّدين بأسلاك لنتواصل مع بعضنا البعض، وإن التشكل العصبي اللاحق لدماغنا، وأساس إحساسنا بذواتنا، يُبنى على هذه التبادلات الحميمة بين الطفل والذين يعتنون به. في السنين الأولى يكون هذا التنظيم بين الأشخاص داخلياً أمراً جوهرياً أساسياً للبقاء، ولكن خلال حياتنا بمجملها نبقى باستمرار في حاجة لهذا النوع من الارتباطات والتواصل من أجل الإحساس بالحيوية وتمام الصحة والعافية.

كان للطفلة لين يوماً أمٌّ متناغمةٌ معها، ووجود بربارة السابق في حياتها قد صار الآن جزءاً لا يتجزأ من بنية دماغ لين الذي يقوم بصنع خرائط التبصر العقلي. ولكن بربارة ما عادت تعي فكر لين، وما عادت تشعر بأولادها داخل

نفسها، وما عادت تستطيع أن تجعلهم يشعرون بأنها "تحس بهم". إن نقص الاهتمام عندها، ولا مبالاتها الظاهرية بمشاعرهم وحاجاتهم، وانكفائها عما كانوا يختبرونه كحب، كانت هي العلامة الخارجية على المأساة الداخلية.

لقد أوضح لي التعامل مع عائلة بربارة أن الذهن، والدماغ، والعلاقات عناصر منفصلة الآن في الحياة - يتعذر اختزالها إلى جوانب من مثلث واحد مترابط داخلياً ودال على الرّفاهة. عندما كانت لين في السابعة من عمرها، تجاوبت مع انكفاء أمها بأن اختارت الصمت. وبالتالي فقد تمزّق المثلث.

مثلث الرَّفاهة

الدماغ

الذهن

العلاقات

الرؤية بوضوح، والتفلّت، والتطلّع

التقيتُ بلين، وإيمي، وتومي، وبين، عدة مرات لأعطيهم فرصة ليتكلموا بصراحة إلي وإلى بعضهم البعض حول حياتهم بعد أن تغيرت منذ الحادث الذي أصاب بربارة. وفي أحد الأيام جلبتُ معي صور الماسح لدماغ بربارة وأشرتُ إلى المناطق التي كانت قد تضررت، ووضعتُ مسودة رسمة مبسطة على لوح أبيض بحيث أمكنهم أن يتصوروا ويروا الارتباطات المختلفة لقشرة مقدم الجبهة، وعرّفتُهم على حقيقة أن الضرر الذي أصاب هذه المنطقة الأساسية هو وراء التغير الذي طرأ على حياة وتصرفات بربارة. بدا هذا الأمر هاماً جداً بشكل خاص لأن الأولاد كانوا غالباً ما يشعرون بالذنب عندما تسوء الأحوال في

العائلة. وها هنا دليل قاطع واضح على أن النزق الذي كانت تعاني منه أمهم والحاجة إلى الدفء نحوهم لم يكن سببها هو أنهم ارتكبوا خطأً ما أو أنه أمر يمكن علاجه أو إصلاحه بأن يتصرفوا على نحو "أفضل". لقد كنتُ أرجو لهم، وبدلاً من أن يشلهم لوم الذات أو التشوش، أن يستطيعوا أن يدركوا التغير في حياتهم وأن يختبروا بشكل مباشر الألم الناجم عن خسارتهم.

لقد أصغى الأولاد إليّ بانتباه، كما فعل بين، وحتى تومي بدا وكأنه يدرك أن أمه كان لديها "دماغ مصابة". كانت لين قد غدت لتوها أكثر قابلية للتكلم خلال لقاءاتنا، وقد طرحت الآن عدة أسئلة عن محبة والدتها التي كانت في حاجة لأن يصبح دماغها "على قيد الحياة". فقالت: "لقد كنتُ أعتقد أن الحب يأتي من القلب". لقد كانت على صواب: إن شبكات الخلايا العصبية حول القلب وخلال الجسم بأكمله تتواصل بشكل مباشر مع الأجزاء الاجتماعية من دماغنا وترسل ذلك الإحساس الذي يشعر به القلب صاعداً منه إلى مناطق مقدم الجبهة. أخبرتُ لين بأنه ما لم يعمل دماغ الأم بشكل سليم، فإنها لن تستطيع أن تلتقط الإشارات التي كنت متأكداً بأنها لا تزال هناك في قلبها. بدت الصورة مُرْضية قليلاً للين، وعادت إليها فيما بعد مراراً وتكراراً. لقد أعطتها صبراً جديداً وتسامحاً مع طريقة أمها البعيدة والنزقة التي صارت تميّز كينونتها، وتأثرتُ برؤية تصرفاتها الهادئة ولطفها نحو بربارة. بدأت لين تتكلم من جديد في المدرسة، وأعادت التواصل مع أصدقائها، ووجدت الراحة مع معلمتها، التي أبدت انتباهاً أكثر لها بعد أن سمعت بما حدث في منزلهم.

التقيتُ ببين على انفراد وشجّعتُه على أن يعبّر عن مشاعره بشكل صريح أكثر. وهذا لم يأتِ بسهولة، وكان يبذل جهده لكي يحفظ حياة أسرته بشكل "سويّ" قدر الإمكان. ولكن بالطبع لم تكن حياتهم سوية أو عادية، وكان الأولاد في حاجة لأن يروا أنهم ليسوا وحدهم في حزنهم، وأنه لا بأس أن يعبّروا عن مخاوفهم وقلقهم وشكوكهم وانزعاجاتهم. ناقشتُ مع بين أيضاً حاجات تومي الخاصة به. لقد خسر أمه بالأساس وهو في الثانية من عمره، قبل أن تتطور

بعد منطقة مقدم الجبهة الخاصة. ولم تتطور بعد الدارة لديه ليعبّر عن مشاعره بشكل كامل، فتومي بأمسّ الحاجة إلى مساعدة متقدمة باستمرار ليعي قصة حياته. أما الآن، وهو في الثالثة من العمر، فإن حزنه، وقلقه، وتشوشه، كانوا خارج نطاق القدرة على التعبير بالكلمات.

تابعتْ إيمي صراعَها مع غضبها نحو أمها. لقد كانت حانقة لأن بربارة ما كانت لتضع حزام الأمان في ذلك اليوم وأُصيبت بالإحباط لأن والدتها التي كانت تمثل بالنسبة لها مثلاً أعلى قد مضت الآن. إضافة إلى ذلك، وفي نفس الوقت عندما كانت تبدأ بالتحرك مبتعدة عن عائلتها، وتجد هويتها مع أصدقائها، كان يتوقع منها أن تعتني بلين وتومي. لقد سمعتُها تعبّر عن إحساسها بالإحباط، وساعدتُ بين على أن يقرّ بحاجتها إلى إيجاد وقت لنفسها حتى وأنه لا يزال يُتوقع منها أن تستقر في البيت. وتدريجياً صارت قادرةً على أن تعامل والدتها بلطف أكثر، رغم أن بربارة ما كانت تستطيع أن تتفاعل مع إيمي وتعاملها على ذلك النحو. لقد كان هذا واقعهم الجديد.

مع مرور الوقت، تحسّنَ تناغم بربارة وتناسقها مع الآخرين، نوعاً ما، ولكن الضرر الذي أصاب دماغها كان شديداً جداً، ولم تُبْدِ علامات استعادة كينونتها من حيث طريقة تواصلها مع الآخرين. ومع ذلك، فإن لين وعائلتها تابعت تقويتها بالارتباطات مع بعضهم البعض. لقد سمح لهم التبصّر العقلي بأن يعوا خبرتهم وأن يسمحوا للحالة المحزنة بأن تتكشف بطريقة سليمة وصحيحة. التبصر العقلي هو ما كان يعوز بربارة، وهو الذي خسرته - والتبصر العقلي كان هو ما تحتاج إليه العائلة لتندب بربارة القديمة وتسمح لبربارة الجديدة بالدخول إلى حياتهم.

علمتُ عندئذ أن المعرفة حول الوظائف المختلفة للدماغ تمكّن الناس نوعاً ما من الابتعاد عن علاقة مدمرة أو متضررة بحيث يمكنهم أن ينمّوا حنواً أكثر وتفهماً أكثر، من ناحية تجاه الشخص الآخر في العلاقة، وأيضاً تجاه أنفسهم. وكما سترون خلال هذا الكتاب، فإن هذا الدرس قد أرشدني في عملي كاختصاصي في المعالجة منذ ذلك الحين.

....

تدبير الدماغ

الدماغ في راحة يدك

يعتمد التبصر العقلي على ربط مجموعات واسعة من المدخلات العصبية – من سائر أجزاء الجسد، ومن مناطق الدماغ المتعددة، وحتى من الإشارات التي نتلقاها من أشخاص آخرين. ولكي نفهم كيف يتمّ هذا الربط، من المساعِد أن يكون عندنا القدرة على رؤية الدماغ على أنه جهاز من أجزاء مترابطة ببعضها البعض.

منذ أن رسمتُ للمرّة الأولى المناطق الواقعة في مقدم الجبهة الخاصة بـ "بربارة" لـ"لين" وباقي العائلة، جرّبتُ عدداً من النماذج التي تبيّن الدماغ في ثلاثة أبعاد. وفيما يلي نجد إحدى الرسوم التي لم أنسَ قط أن آخذها معي إلى المحاضرة. يمكنكم قراءة هذا الكتاب حتى دون النهوض من كرسيكم. لا شكّ أنه مختصر بما فيه الكفاية لجعل بعض أطباء الأعصاب يتحمّسون لمزيد من التفاصيل، غير أنه ساعد الكثير من مرضاي في تطوير التبصّر العقلي اللازم لجعل تجاربهم مفهومةً.

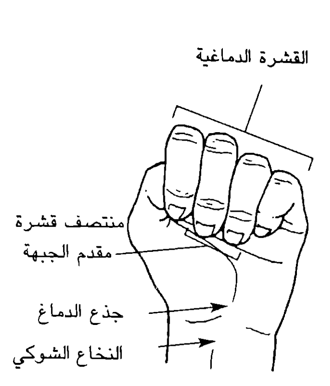
نموذج يدوي للدماغ

إذا وضعتَ إبهامك في وسط راحتك ومن ثمّ طويتَ أصابعك بإفراط، سوف تحصل على رسم يدوي نموذجي للدماغ تقريباً. (لا يستطيع أولادي تحمّل تلك

القشرة في منتصف مقدم الجبهة



ضَع إبهامك في وسط راحة يدك كما في الصورة



الآن اطو أصابعك فوق إبهامك فيما تنطوي القشرة فوق مناطق الدماغ الحوفية.

التورية، ولا أنا). تظهر صورة الشخص في مقدمة المفاصل (البراجم)، فيما يكون قفا الرأس موجهاً إلى قفا اليد. يجسّد معصمك النخاع الشوكي، صاعداً من عمودك الفقري، وعليه يرتكز الدماغ. وإذا رفعتَ أصابعك وعلّيْت إبهامك، سوف ترى جذع الدماغ الداخلي مرسوماً في راحة يدك. اخفِض إبهامك من جديد وسوف ترى الموقع التقريبي للمنطقة الحوفية (الأفضل هو استخدام إبهامين، الأيمن والأيسر، لجعل هذه النموذج نموذجاً متناظراً. والآن اطوِ أصابعك من جديد بشدة، فتعود قشرتك الدماغية إلى مكانها.

إن هذه المناطق الثلاث – جذع الدماغ، والمنطقة الحوفية، والقشرة – تتضمن ما سُمّي بالدماغ "الثالوثي" الذي تطور في طبقات في سياق عملية التطوّر. إن دمج الدماغ يستلزم، أقل ما يمكن، ربط نشاط هذه المناطق الثلاث. وبما أنها موزّعة من الأسفل إلى الأعلى – من المنطقة المتجهة نحو الداخل

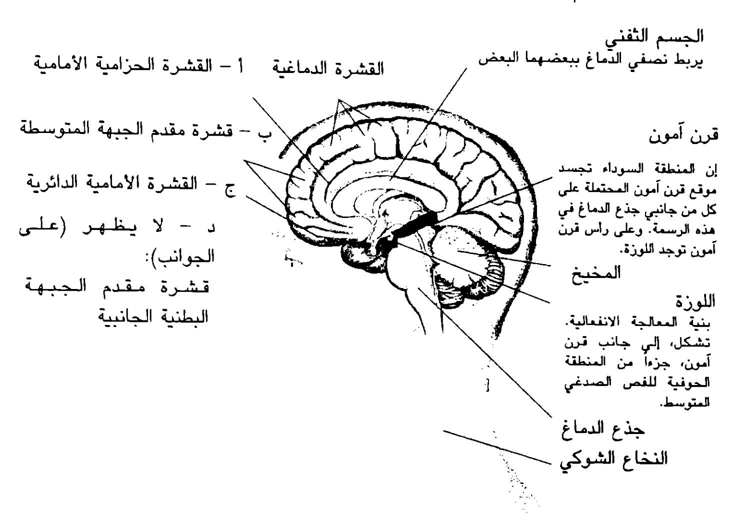
ومنطقة قشرة الدماغ السفلية، إلى المنطقة الحوفية، ثم إلى القشرة الخارجية والعليا – يمكننا تسمية ذلك بـ "التكامل العمودي". كما أن الدماغ مقسوم إلى نصفين، النصف الأيسر والنصف الأيمن، وبالتالي يجب أن يشتمل التكامل العصبي على ربط وظائف طرفَي الدماغ. يمكن تسمية ذلك بـ "التكامل الأفقي" أو "الثنائي الجانب". (سوف أناقش موضوع ثنائية الجانب في الفصل 6 من الكتاب). إن معرفة وظائف الدماغ الرئيسية قد يساعدكم في تركيز انتباهكم على الطرق التي سوف تخلق الربط المُراد بينها. فاسمحوا لي أن أقدم نظرة عامة عن طبقات الدماغ الثلاثي.

جذع الدماغ

منذ مئات الملايين من السنوات، شكّل جذع الدماغ ما يسميه البعض "عقل الزواحف". يتلقى جذع الدماغ المدخلات من الجسم ويعيد إرسال المدخلات لتنظيم العمليات مثل تشغيل القلب والرئتين. وإلى جانب ضبط مستويات طاقة الجسم من خلال تنظيم معدل دقات القلب والتنفس، يحدد جذع الدماغ أيضاً مستويات طاقة مناطق الدماغ الواقعة فوقه، أي المناطق الحوفية والقشرية. ويراقب جذع الدماغ مباشرةً حالات التيقظ لدينا، محدّداً مثلاً ما إذا كنا نشعر بالجوع أو العطش، أو إذا كانت الرغبة الجنسية تحرّكنا أو إذا كنا مرتاحين بالاكتفاء الجنسي، أو إذا كنا متنبّهين أو نائمين.

تدخل عناقيد الخلايا العصبية في جذع الدماغ أيضاً في اللعبة عندما تستلزم بعض الظروف، على ما يبدو، حشداً سريعاً لتوزيع الطاقة في كل أجزاء الجسم والدماغ. إن هذه المجموعة للاستجابات المبنية على المواجهة أو الهروب مسؤولة عن بقائنا أحياء في أوقات الخطر. إن جذع الدماغ الذي يعمل بالتشاور مع العمليات التقييمية لكل من المناطق الحوفية والمناطق القشرية العليا يقوم بدور الحكم بما إذا علينا الاستجابة للتهديدات إما بحشد طاقتنا للمواجهة أو الهروب، أو بالجمود في العجز، منهارين أمام حالة ساحقة. ولكن مهما كانت

منتصف قشرة مقدم الجبهة تتضمن:



رسم عن الدماغ البشري منظور من الوسط إلى الأيمن. إن بعض أبرز مناطق الدماغ مُحدَّدة، بما فيها جذع الدماغ، والمناطق الحوفية (مع اللوزة وقرن آمون)، ناهيك عن القشرة الدماغية (مع المناطق الواقعة في وسط مقدم الجبهة). المنطقة غير المبيّنة هي قشرة مقدم الجبهة البطنية الجانبية.

الاستجابة المُختارة من بين هذه، حين نكون في حال البقاء أحياءً، فإن تفاعليتنا تزيد التحدّي، إن لم يكن ذلك مستحيلاً فوراً، لنكون منفتحين ومتلقّين للآخرين. وبالتالي فإن جزءاً من عملية تطوير التبصّر العقلي يستلزم تخفيض التفاعلية عندما لا يكون ذلك ضرورياً بالفعل، كما سترون لاحقاً.

بالإضافة إلى ذلك، يُعتَبر جذع الدماغ جزءاً أساسياً لما يُسمّى بـ "الأجهزة التحفيزية" تساعدنا على إشباع حاجاتنا الأولية للطعام، والملجأ، والتناسل، والأمان. فعندما تشعر بـ "دافع" عميق للتصرف بشكل ما، فالاحتمالات كثيرة بأن يعمل جذع دماغك بدقّة المنطقة العليا التالية، أي المنطقة الحوفية، ليحثّك على التصرّف.

المناطق الحوفية

تكمن المنطقة الحوفية داخل الدماغ، وتقريباً مكان الإبهام على رسمة اليد. وقد تطوّرت عندما ظهرت أولاً الثدييات الصغيرة منذ مئتي مليون سنة. يعمل هذا "الدماغ الثديي القديم" بدقّة مع جذع الدماغ والجسم ليخلق ليس فقط محرّكاتنا الأولية بل أيضاً انفعالاتنا. إن هذه الحالة من الشعور حافلة بالحسّ بالمعنى لأن المناطق الحوفية تقيّم حالتنا الحاضرة. "أهذا جيّد أم سيّئ؟" ذاك هو السؤال الأهم الذي توجّهه المنطقة الحوفية. ننتقل نحو الجيّد وننسحب من السيئ. هكذا، تساعد المناطق الحوفية على خلق "الانفعالات" التي "تستثير الحركة"، أي تلك التي تشجّعنا على التصرف استجابةً لمعنى ما ننسبه إلى كل ما يحصل لنا في تلك اللحظة.

والمنطقة الحوفية ضرورية أيضاً لكيفية تكوين علاقاتنا ولكيفية تعلّقنا العاطفي ببعضنا البعض. فإذا حدث أن ربَّيتَ سمكاً أو ضفادع أو سحليات، فإنك تدرك أن هذه المخلوقات غير الثديية تفتقر إلى التعلّق بك – وإلى تعلّق الواحد منها بالآخر. أما الفئران والقطط والكلاب فهي مزوَّدة بمنطقة حوفية ثديية. فالتعلّق هو ما يحصل معها ومعنا على حد سواء. فنحن نميل للاتصال ببعضنا البعض بفضل تراثنا الثديي.

تلعب المنطقة الحوفية دوراً تنظيمياً مهماً عبر الوطاء، وهو مركز مراقبة رئيسي للغدد الصماء. فمن خلال الغدة النخامية، يرسل الوطاء ويتلقى الهرمونات في كل أنحاء الجسم – مؤثِّراً بخاصة على أعضائنا الجنسية والغدد الدرقية والكظرية. فحين نكون مثلاً متوترين، نفرز هرموناً يحفّز الغدد الكظرية على إطلاق مادة الكورتيزول التي تحشد الطاقة من خلال وضع كل عملية التحويل الغذائي في حالة تنبّه عالية لمواجهة التحدّي. إن هذه الاستجابة قابلة للتكيّف بدرجة عالية أمام الضغط النفسي القصير الأمد، إلا أنها قد تتحول إلى مشكلة على المدى البعيد. فإذا كنا نواجه حالةً قوية جداً لا تقاوَم ونعجز عن التعاطي معها على نحو ملائم، فقد تصبح معدلات مادة الكورتيزول مرتفعةً بصورة مُزمنة. إن تجارب الصدمة بوجه خاص قد تحسّس التفاعلية الحوفية، فتصبح

الضغوطات النفسية الصغيرة قادرةً على زيادة إفرازات الكورتيزول، فتجعل الحياة اليومية أكثر صعوبةً وتحدّياً للشخص المصدوم. قد تكون معدلات الكورتيزول المرتفعة هذه سامّةً أيضاً للدماغ النامي وقد تتداخل مع نمو ووظائف النسيج العصبي. ومن الضروري إيجاد طريقة لتهدئة الإشعال الحوفي التفاعلي بشكل مفرط لإعادة ضبط الانفعالات وتخفيض التأثيرات الضارّة للضغط المزمِن. وكما سوف نرى، قد يساعد التبصر العقلي على توظيف مناطق الدماغ العليا لخلق "إبطال قشري" لهذه التفاعليات الحوفية.

وتساعد المنطقة الحوفية على خلق أشكال مختلفة من الذاكرة – للوقائع، وللتجارب الخاصة، وللانفعالات التي أضفت لوناً ورونقاً لتلك التجارب. إن عنقودين محددين من الخلايا العصبية، يقعان في كل من جانبي الوطاء المركزي والمنطقة النخامية، قد فُحِصا فحصاً مكثّفاً في هذا الإطار: اللوزة وقرن آمون. وقد تبيّن أن اللوزة التي هي على شكل اللوز مهمة في استجابة الخوف. (مع أن بعض الكتّاب ينسبون كل الانفعالات إلى اللوزة، تشير الأبحاث الأحدث إلى أن أحاسيسنا العامة تنبع من مناطق موزّعة على نطاق واسع من المنطقة الحوفية، وجذع الدماغ، والجسم، وهي منسوجة في وظيفتنا القشرية أيضاً).

يمكن للّوزة أن تحثّ استجابةً آنية للبقاء. ذات مرة، عندما كنت أنا وابني نتنزّه في هاي سييرا، داهمتني صدمة خوف وجمّدتني في مكاني فصرخت به: "توقّف". وفقط بعدما صرختُ أدركتُ لماذا – إذ إن لوزتي المتيقّظة قد استغلّت إدراكاً بصرياً، تحت إدراكي الواعي، لشيء لولبي في طريقنا. ولحسن الحظ، توقف ابني (لم يكن بعد مراهقاً متمرداً) ومن ثمّ تمكن من أن يتجنب الأفعى الجرسية الشابة التي كانت بكامل جهوزيتها والتي كانت تشاركنا الدرب. هنا، نرى أنّ تلك الحالات الانفعالية يمكن أن تنشأ عن غير وعي، ويمكننا أن نتصرف وفقها من غير وعي. قد ينقذ ذلك حياتنا، أو يدفعنا للقيام بأشياء قد نندم عليها كثيراً فيما بعد. ولكي نكون مدركين للمشاعر التي في داخلنا – أن نرعاها بوعي ونفهمها – نحتاج أن نربط هذه الحالات الانفعالية المخلوقة في المنطقة تحت القشرية بقشرتنا.

وأخيراً نصل إلى قرن آمون، وهو عنقود من الخلايا العصبية، على شكل حصان البحر، يقوم مقام "مجمّع قطع الأحجية"، بحيث إنه يربط مناطق الدماغ المنفصلة عن بعضها البعض– من مناطقنا الإدراكية إلى مستودع الوقائع لدينا وإلى مركز اللغات لدينا. يعمل هذه التكامل لنماذج إشعال الخلايا العصبية على تحويل تجاربنا لحظة بلحظة إلى ذكريات. يمكنني أن أحكي لكم قصة الأفعى لأن منطقة قرن آمون عندي ربطت مختلف نواحي تلك التجربة – الأحاسيس التي في جسمي، والانفعالات، والأفكار، والوقائع، والتأملات – ضمن مجموعة ذكريات عشتها في لحظتها.

يتطور قرن آمون تدريجياً خلال أولى سنوات حياتنا ويواصل تطوير اتصالات جديدة وحتى خلايا عصبية جديدة على امتداد حياتنا. ففيما نكبر، ينسج قرن آمون الأشكال الأساسية للذاكرة الانفعالية والإدراكية في ذكريات حقيقية وذات علاقة بالسيرة الذاتية، واضعاً أساساً متيناً لقدرتي على أن أحكي لكم قصة لقائي بالأفعى منذ زمن طويل في هاي سييرا. غير أنّ هذه القدرة السردية التي هي حكر على البشر تعتمد على تطوير الجزء الأعلى من الدماغ، وهو القشرة.

القشرة

القشرة أو "اللحاء"، هي الطبقة الخارجية للدماغ. وتسمى أحياناً الدماغ "الثديي الجديد" أو القشرة الجديدة لأنها توسّعت إلى حد كبير مع ظهور الحيوانات الثديية الرئيسية – ولا سيما ظهور الكائنات البشرية. تخلق القشرة مزيداً من نماذج الإشعال المعقدة التي تجسّد العالم الثلاثي الأبعاد، أكثر من الوظائف الجسدية واستجابات البقاء التي تتوسط فيها المناطق السفلية، أي المناطق تحت القشرة. عند البشر، يسمح الجزء الأمامي الأكثر تعقيداً في القشرة بأن يكون لدينا أفكار ومفاهيم، وبأن نطور خرائط التبصّر العقلي التي تمنحنا تبصراً في العالم الداخلي. وفي الواقع، تقوم القشرة الأمامية بنماذج إشعال عصبي تجسّد

تصويراتها الخاصة. بكلام آخر، تسمح لنا بأن نفكّر بالتفكير. والخبر السارّ هو أنها تمنحنا، بصفتنا بشراً، قدراتٍ جديدةً للتفكير - أي للتخيّل، ولإعادة جمع الوقائع والتجارب، وللإبداع. والعبء هو أن هذه الإمكانيات الجديدة تسمح لنا أحياناً بأن نفكر كثيراً. على حدّ علمنا، ما من جنس آخر يجسد تصويراته العصبية الخاصة - وعلى الأرجح فإننا لهذا السبب نصف أنفسنا بالـ "عصبيين".

تنثني القشرة إلى تلال ووديان مُلتَفّة، قسمها علماء الدماغ إلى مناطق سمّوها بالفصوص. فعلى رسمة يدك، يمتد القفا أو القشرة الخلفية من مفصلك الثاني (بدءاً من رؤوس الأصابع) إلى قفا يدك، ويتضمن الفص القذالي الفص الجداري والفص الصدغي. أما القشرة الخلفية فهي صانع الخريطة الرئيسي لتجربتنا الجسدية، بحيث إنها تولّد إدراكاتنا للعالم الخارجي - عبر الحواس الخمس - وتتبع موقع وحركة جسدنا المادي عبر إدراك اللمس والحركة. إذا تعلمتَ استخدام أداة - سواء مطرقةً أو مضرب بيسبول أو حتى سيارةً - فقد تتذكر اللحظة السحرية عندما خفّ اضطرابك. إن وظائف القشرة الخلفية الإدراكية التكيفيّة بصورة مذهلة قد دمجت ذلك الغرض في خرائط جسدك حيث يُعاش عصبياً على أنه وصلة لجسدك. هكذا، نستطيع أن نقود بسرعة على جسر سريع أو أن نركن سيارةً في مكان ضيق، أو أن نستخدم مبضعاً بدقة، أو أن نبلغ معدل 300 ضربة.

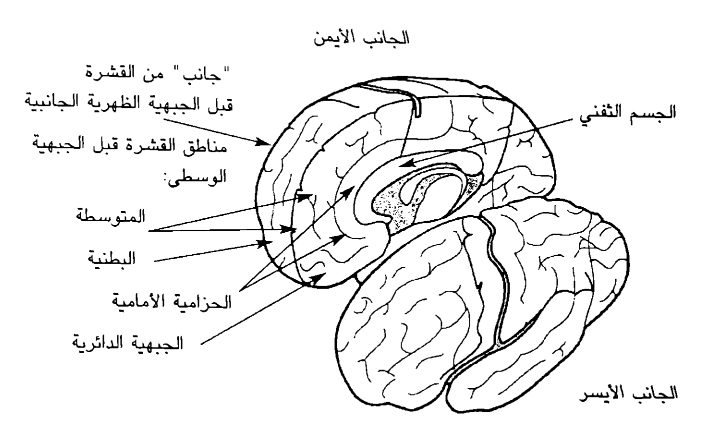
بالعودة إلى رسم يدك، إن القشرة الأمامية أو الفص الأمامي، يمتد من رؤوس أصابعك إلى البرجمة الثانية. تطورت هذه المنطقة خلال تاريخ الثدييّات وشهدت التطور الأكبر في صنفنا البشري. وفيما ننتقل من الخلف إلى الأمام، نجد أولاً "شريطاً محركاً" يراقب عضلاتنا الطوعية. تراقب مجموعات مختلفة من الخلايا العصبية ساقينا وذراعينا ويدينا وأصابعنا وعضلات وجهنا. وتمتد هذه المجموعات العصبية إلى النخاع الشوكي، حيث تتقاطع، ولذلك تقوم بتشغيل عضلاتنا في الجانب الأيمن بتنشيط منطقتنا المحركة اليسرى. (التقاطع نفسه ينطبق على حس اللمس، المصوَّر في أقصى الخلف في الدماغ، في منطقة من

الفص الجبهي تسمى "الشريط الحسي الجسدي"). وبالعودة إلى المنطقة الأمامية وبالتقدم قليلاً إلى الأمام، نجد منطقةً مسماة بشريط "ما قبل المحرك" الذي يسمح لنا بالتخطيط لأعمالنا المحرّكة. يمكنك أن ترى أن هذا الجزء من الفص الأمامي مرتبطٌ بعمق بالعالم الجسدي، بحيث إنه يسمح لنا بالتفاعل مع بيئتنا الخارجية.

القشرة قبل الجبهية

فيما نعلو ونتقدم في الدماغ، نصل أخيراً إلى المنطقة من أول مفاصل اليد إلى رؤوس أصابعك على رسمة اليد. هنا، خلف الجبهة، توجد القشرة قبل الجبهية، التي تطورت إلى هذا الحد فقط عند الكائنات البشرية. لقد تجاوزنا الآن الانشغالات العصبية للعالم الجسدي وحركة الجسم وانتقلنا إلى مجال آخر من الواقع المبني عصبياً. إننا نصل أبعد من انشغالات جذع الدماغ المتعلقة بالجسد والبقاء على قيد الحياة، وأبعد من الوظائف الحوفية التقييمية والانفعالية، وأبعد من العمليات الإدراكية للقشرة الخلفية والوظائف المحرّكة للجزء الخلفي من الفص الجبهي، إلى أشكال أكثر تجرّداً ورمزيةً لتدفق المعلومات، إلى أشكال يبدو أنها تفصلنا عن بعضنا البعض كأنواع. في هذا المجال قبل الجبهي، نخلق تصويراتٍ لمفاهيم كالزمن والوقت، وحس الذات، ناهيك عن أحكام أخلاقية. هنا أيضاً نخلق خرائط لتبصرنا العقلي.

انظر من جديد إلى رسمة يدك. إن طرفي أصابعك الخارجيين يجسدان القشرة قبل الجبهية الجانبية التي تشارك في توليد تركيز انتباهك الواعي. حين تضع شيئاً في "واجهة ذهنك"، تربط النشاط في هذه المنطقة بنشاط مناطق أخرى في الدماغ، كالإدركات البصرية المستمرة من الفص القذالي. (حتى حين نخلق صورةً من الذاكرة، ننشط جزءاً مماثلاً من الفص القذالي). فعندما أدركَتْ لوزتي وجود الأفعى الجرسية من دون وعيي، فإن ذلك "الطريق المختصر" الإدراكي قد حصل على الأرجح من دون اشتراك المنطقة قبل الجبهية الجانبية.



نصفا الدماغ. يكشف هذا الرسم مواقع مناطق القشرة قبل الجبهية الوسطى التي تتضمن المناطق المتوسطة والبطنية للقشرة قبل الجبهية، والقشرة الجبهية الدائرية، والقشرة الأمامية الحزامية على جانبي الدماغ. يصل الجسم الثفني النصفين ببعضهما البعض.

وفيما بعد فقط، وبعدما صرخت لابني بأن يتوقف وأحسست قلبي يدق، تدخلت منطقتي قبل الجبهية الجانبية وسمحت لي بأن أدرك بوعيي أنني كنت خائفاً من الأفعى.

الآن، ركِّز على مناطق الظفرين الأوسطين. لقد وصلنا إلى المنطقة قبل الجبهية الوسطى التي تضرّرت بقوّة في حادث بربارة. وكما سبق أن وصفتُ في هذا الفصل، فإن لدى هذه المنطقة وظائف تنظيمية مهمة بدءاً من تشكيل العمليات الجسدية، مروراً بالإشراف على نشاط جذع الدماغ، وصولاً إلى تمكيننا من التوقف قبل التصرف، والتمتع بتبصر وتحسس للمشاعر، وسنّ أحكام أخلاقية.

ما الذي يجعل هذه المنطقة قبل الجبهية الوسطى منطقةً ضروريةً جداً لتنفيذ هذه الوظائف الأساسية لحياة سليمة؟ إذا رفعتَ أصابعك إلى الأعلى وأنزلتها من جديد، سوف تحسّ بالطابع التشريحي الفريد لهذه المنطقة: فهي

تربط بين كل شيء. لاحِظ كيف يستلقي طرفا إصبعيك الأوسطين على رأس الإبهام الحوفي ويلمسان راحة جذع الدماغ، كما أنهما مربوطان مباشرةً بأصابع القشرة. بالتالي، فإنّ المنطقة قبل الجبهية الوسطى هي بكل معنى الكلمة مشبك عصبي بعيد عن الخلايا العصبية في القشرة والمنطقة الحوفية وجذع الدماغ. وكما سنناقش لاحقاً، فإن لديها حتى مسالك وظيفية تجعلنا على اتصال بالعالم الاجتماعي لأدمغة أخرى.

إن المنطقة قبل الجبهية الوسطى تخلق روابط بين المناطق العصبية المنفصلة والمفرَّقة على نطاق واسع: القشرة، والمناطق الحوفية، وجذع الدماغ داخل الجمجمة، والجهاز العصبي الموزّع داخلياً. كما أنها تربط الإشارات من كل تلك المناطق بالإشارات التي نرسلها ونتلقاها في عالمنا الاجتماعي. وفيما تساعدنا القشرة قبل الجبهية في تنسيق وضبط نماذج الإشعال من هذه المناطق المتعددة، فهي تكاملية بصورة شديدة.

في الفصل التالي، سوف نستكشف ما يحصل إذا ما انحرفت هذه المنطقة التكاملية عن مسارها. ارفع أصابعك إلى فوق وسوف تحصل على صورة تجسّد كيف "نرفّ جفننا" ونتوجه إلى الطريق السيئ في تفاعلاتنا مع الغير.

2

فطائر الغضب

التبصّر العقلي، كان ضائعاً فَوُجِدَ

تنجح علاقاتُنا وتزدهر عندما يعمل العقل جيداً وعندما يشتغل دماغنا ككل متكامل. لكننا أحياناً "نفقد عقولنا" ونتصرّف بطرق لا نختارها. إنّ القصة التي سأشاطركم إياها في هذا الفصل كانت درساً في التبصّر العقلي المختلّ – وتذكيراً بأنكَ مهما حاولْتَ جاهداً، لستَ سوى بشري وعقلك سوف يظلّ مليئاً بنقاط الضعف وبنقاط غير مصقولة.

كان يوماً من أيام الربيع الدافئة، وكنت أتمشى مع ابنتي البالغة من العمر تسع سنوات في متنزّه مفتوح للمشاة لملاقاة أخيها. كنتُ وإيّاها قد شاهدْنا لتوّنا فيلماً مضحكاً، وكانت تقفز على طول الرصيف بينما كنّا نفحص الأجواء المحيطة في الشارع المليء بالحركة. فلقد ذهب ابني الطويل والهزيل، البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً، مع بعض زملائه في الصف إلى دار سينما أخرى، لكنه رآنا الآن ولوّح لنا بيده، وترك رفاقه لينضمّ إلينا. في طريق العودة إلى السيّارة، مررْنا قربَ محل للفطائر المحلّاة، وسألني إن كان بإمكاننا التوقف. كان لدينا وقتٌ قبل اضطرارنا للعودة إلى المنزل، لذلك دخلنا إلى المحل الصغير لتناول وجبة خفيفة.

طلب ابني فطيرة صغيرة لنفسه، لكن ابنتي قالت بأنها ليست جائعة. وصلت الفطيرة المحلّاة، وكانت الروائح الذكية تنبعث من المطبخ المفتوح خلف مكتب الاستقبال حيث وضع ابني طلبيةَ الشراء. جلسنا وتناول أول لقمة. عندها سألَتْ ابنتي إن كان بإمكانها تذوّق البعض منها. فنظر ابني إلى الفطيرة

الصغيرة، وقال بأنه جائع، وأنه بإمكانها أن تطلب واحدة لها. اعتبرْتُ بأنه اقتراح معقول. فعَرضْتُ أن أشتري لها فطيرة أخرى. لكنها قالت بأنها تريد لقمة صغيرة وحسب لكي تتذوَّقها. لقد بدا ذلك أيضاً معقولاً، فاقترحتُ إذاً أن يتقاسم ابني قطعةً مع أخته.

إن كان لديك أكثر من ولدٍ واحدٍ في المنزل، أو كنتَ قد ترعرعت مع أختٍ أو أخٍ، قد تكون معتاداً جداً على لعبة الشطرنج بين الأشقاء. فهي تواصلات استراتيجية مليئة بمجموعة حركات دائمة تهدف إلى إظهار القوة وتحقيق التقدير والتأييد الأبوي. لكن حتى لو لم يكن ذلك مثل لعبة لتأكيد الأخوة، فإن المبلغ الصغير لشراء فطيرة ثانية كان ليكون بسيطاً جداً دفعه من أجل تجنّب ما كان ليحصل. فبدل أن أقوم بالشراء، ارتكَبْتُ غلطة أبوية فادحة، وتحيَّزْتُ لطرفٍ دون الآخر. لقد أصرَّيْتُ على أن يتقاسم ابني فطيرته مع أخته. ففي حال لم يكن ذلك لعبة شطرنج بين الأشقاء قبلاً، فلقد أصبح هكذا بالتأكيد الآن بعد أن تدخّلتُ في تواصلهما.

لقد ألححتُ قائلاً: "لماذا لا تعطيها ولو قطعة صغيرة لكي تتذوَّقها؟"

فنظر إليّ ثم إلى الفطيرة وبحسرةٍ أذعن للأمر. فقد كان لا يزال يصغي لي حتى كمراهق صغير. ثم، مستخدماً سكينه كمبضعٍ، استخرج أصغر قطعة من الفطيرة يمكن تخيّلها، قطعة تكاد تحتاج لملقط صغير لالتقاطها. في ظلّ ظروف أخرى، ربما كنت لأضحك وأعتبر ذلك كحركة إبداعيّة في شطرنج الأشقاء.

أخذتْ ابنتي العيّنة، ووضعتْها على منديل الطاولة، ثم قالت بأنها صغيرة جداً. حركة أخرى رائعة.

فأجابها بسرعةٍ فائقة، من دون أن يرفع نظره عن صحنه، أنه ليس بإمكانها أن تكون متطلّبة. لقد بدأت مباراة الشطرنج بقوة كاملة ولم أتمكن من رؤيتها.

مع أنني كنت أعلم بأن المراهقين وأشقاءهم الأصغر سناً لا يتّفقون كلّ الوقت، وأنهم كثيراً ما يشتركون في مباريات شطرنج إبداعيّة مختلفة، بطرقٍ بارزة أو غير بارزة، فقد كان تواصلهما يصل إليّ.

لقد بدأتُ الآن بالغليان. "هل يمكنك إعطاءها قطعة حقيقيّة، واحدة يمكنك بالفعل رؤيتها؟" فاقتطع واحدة أخرى، قطعة أكبر، فشعرتُ عندئذٍ بالارتياح.

ثم تذمّرتْ ابنتي بأنها من الجزء المحروق، وأنه بالتأكيد اقتطع تلك الزاوية المحروقة من الفطيرة التي تتفتت بلا طعمٍ في فمك. إنّ حركات الشطرنج قد نُفّذت جيداً.

ما كان لشخصٍ ينظر إلينا من الخارج ونحن على الطاولة ليرى شيئاً خارجاً عن المألوف: أبٌ وولداه الحيويان قد خرجوا لتناول بعض الطعام. لكن في الداخل كنت على وشك أن أنفجر. لمّا استمرّ الهزل، تبدّل شيء في داخلي. لقد بدأ رأسي بالدوار، لكنني قلت في نفسي أن أحافظ على هدوئي وأناشد المنطق. كنت أشعر بوجهي يتوتّر، وبقبضتي يديّ تنشدّان، وبدأ قلبي يخفق بسرعةٍ، لكنني حاولتُ تجاهل هذه الإشارات. لقد كان هذا كافياً بالنسبة إليّ. وقفت وأمسكتُ بيد ابنتي مبهوراً بسذاجة هذا الصدام بكامله، وخرجنا ننتظر على الرصيف أمام المحل حتى ينتهي ابني من تناول فطيرَته. بعد مرور بضعة دقائق، ظهَرَ، وسَألَنا لماذا غادرنا المكان. بينما كُنْتُ أُهرولُ باتجاه السيارة، جاراً ابنتي، وابني يُسرع لمجَاراتِنا، قُلت لهما بأنه يجب أن يتعلّما تَقاسُم طعامهما مع بعضهما البعض. فأشارَ بنبرة الأمر الواقع بأنه قد أَعطاها قطعةً. في ذلك الوقت كنتُ أغلي من الإحباط، وفي تلك المرحلة لم يَعُد لي في الأمر حيلة. وصلنا إلى السيارة، شغلّتُ المحرّك وأنا غاضب وذهبنا بعيداً باتجاه المنزل. لقد كانا شقيقين طبيعيّين خرجا لمشاهدة السينما وتناول وجبةٍ خفيفةٍ. وأصبحتُ أنا والداً فاقداً عقلَهُ.

لم أستَطعْ أن أتجاوز الأمر. وإذ كان ابني جالساً بجانبي في المقعد المخصص للركاب، كان يردّ على كل ما قلتُه بإجابةٍ متأنيةٍ وعقلانيةٍ كما كان ليَفعل أي مراهقٍ آخر. في الحقيقة، لقد بدا ماهراً جداً بمحافظتِه على الهدوء بينما كان يتعامل مع والدِه الذي أصبحَ الآن غير عقلاني. في هذه المرحلة، أصبحتُ أكثرَ غضباً وحمّلتُه تبِعات غير مناسبةٍ لأشياءَ لم يرتكبها حتى.

عندما فقدتُ عقلي

لست فخوراً بإخباركم أيّاً من هذا. لكنني أعتقد، ولأن مثل هذه الأحداث المتفجّرة شائعة جداً، أنه من الضروري الاعتراف بوجودِها ومساعدة بعضنا البعض لنفهم كيف يمكن للتبصّر العقلي أن يُخفّف من تأثيرها السلبي على علاقاتنا وعلى عالمنا. فبسبب خجلنا، غالباً ما نحاول تجاهل حصول انهيارٍ. لكن إذا علِمنا بحقيقة ما قد حصل، لن نبدأ بتصليح الضرر وحسب، الذي بإمكانه أن يكون خطيراً جداً على أنفسنا كما على الآخرين، بل يمكننا أيضاً التخفيف من حدّة هكذا أحداث ونسبة التكرار الذي تحصل فيه.

فلننظر إلى انهياري مجدداً بما يتعلّق بكيفية ركوب عقلي لأمواج دماغي المخطئ. إنّ التفسير المحتَمل هو أنني شعرتُ باختلال وظيفي دماغي مؤقّت شبيه بالذي وصفتُه في الفصل الأول عند مناقشة الاهتياجات العاطفية غير العقلانية المفاجئة التي شعرت بها بربارة بعد حادث السيارة. في هذا النوع من الاختلال الوظيفي، تحت بعض الظروف الشبيهة بحادثة الفطيرة المحلّاة، إنّ "الحمم الطَرَفِيّة"(*)، الموجودة في المراكز العاطفية المتّقدة تحت قشرة الدماغ، مباشرةً تحت المنطقة قبل الجبهية الوسطى يمكن أن تَنفجر بحركةٍ تخرُج عن السيطرة. إنّ كافة أنواع العوامل يُمكن أن تُسهم بهكذا انهيار، بما في ذلك قلّة النوم والجوع - وكان هذان ينطبقان على حالتي في ذلك النهار - والمغزى الخاص لحادثٍ معين كما سنكتشف قريباً. إنّ قشرة الدماغ قبل الجبهية، أي المنطقة التي تُهدّئ الأطراف السفلية التي تتفاعل عاطفياً وطبقات جذع الدماغ، لا تَعود قادرةً على ضَبْط كلّ الطاقة المُحرّكة فيتعطّل عندئذٍ تنسيق وتوازن الدماغ. هذا هو مفهومي لما يحصل عندما نسلك "الطريق المنخفض"(**)، منتقلين مباشرة من الاندفاع الطرَفيّ إلى الكلام والحركة، وننحرف بعيداً عن "الطريق المرتفعة"(***) قبل الجبهيّة التي

(*) طرفيّ (limbic): متعلّق بالأطراف (أي الرجلين والذراعين) [المترجم].

(**) الطريق المنخفض (low road): هو تصرّف أو ممارسة مضللة أو غير أخلاقية [المترجم].

(***) الطريق المرتفع (high road): منهج أخلاقي ومستقيم [المترجم].

نكون فيها مَرنين ومُتلقّين بدلاً من أن نكون غيرَ مَرنين وتفاعُليين. عندها "نقلب أجفاننا" (*).

فمن دون قدرة قشرة الدماغ قبل الجبهية على خلق خارطة تبصر نحو الخارج، لم أكن قادراً على رؤية سُلوك ابني وابنتي كحركات من لعبة شطرنج الأشقاء في سلسلة مُتطوّرة من المراهنات سعياً وراء التقدير والقوة. ليس هناك من شيءٍ خارج عن المألوف إذا رأيت العقل خلفَ هذا التصَرّف. فمن دون خارطة تبصّر نحو الداخل، لم أكن قادراً على رؤية معنى التفاعُل لعقلي الصانع للرموز، أصداءٌ من الماضي، كما سنكتشف قريباً. ومن دون خارطة تبصر جماعية، لم أكن قادراً على رؤية الردّ الأبوي غير المناسب للتدخّل بين مراهق وآخر لم يبلغ سنّ المراهقة يتفاوضان في علاقة الأشقاء الخاصة بهما. في الحقيقة، زاد هذا التدخل من حدّة المزاح وحوّلَهُ إلى جدالٍ مدفوع من قبل رُدود فعلي العاطفيّة. لقد أصبحتُ مُشاركاً من دون قصد في لعبتهم ربما غير المقصودة من شطرنج الأشقّاء.

آلية عدم التفكير

اسمحوا لي بأن أُحدّد باختصار انهياري مقابل الوظائف التسع قبل الجبهية التي عَرّفتُ عنها في الفصل الأول. ويُمكن تلخيصها على الشكل التالي: 1) التنظيم الجسدي، 2) الاتصال المُتناغِم، 3) التوازن العاطفي، 4) المرونة في ردّة الفعل أو الاستجابة، 5) تعديل الخوف، 6) التحسس للمشاعر، 7) التبصّر، 8) الوعي الأخلاقي، 9) الحَدْس. وتعلو هذه التسعة قوائم عناصر الصحة العاطفية التابعة للعديد من الباحثين واختصاصيي المعالجة. وهي أيضاً قائمةٌ بما فقدتُه عندما فقدتُ عقلي.

التنظيم الجسدي. تُنسّق المنطقة قبل الجبهية الحركةَ لقسمٍ من الجهاز

(*) نقلب أجفاننا (flip our lids): نشعر بالغضب [المترجم]

العصبي الذي يَتحكَّم بالوظائف الجسديّة، مثل مُعدّل سرعة القلب والتنفُّس وعملية الهضم. يَملُك هذا الجهاز العصبي "الذاتيّ" فرعين وهما: الوُدِّي الذي يُشَبّه كثيراً بدوّاسة الوقود في السيارة، واللا وُدِّي أي الفرامل. إنّ توازن الاثنين يسمح لنا بقيادة سيارة الجسد بسهولة، فنَرفَعُ رجلنا عن الفرامل عندما ندوس على دوّاسة الوقود والعكس بالعكس. من دون هكذا تنسيق، يُمكن أن نهلَكَ من التعب ونزيدُ من السرعة بينما نحاول التخفيف منها.

خلال انهياري، كان قلبي يَنبُضُ بطريقةٍ خارجةٍ عن السيطرة وكانت أحشائي تنخضُّ، كما لو كنت أواجه تهديداً جسدياً.

الاتصال المتناغم. عندما نَتأقلم مع الآخرين، نَسمَحُ لحالتنا الداخلية بالتغيّر لتردد صدى صوت العالم الداخلي الآخر. هذا الرنين هو في قلب الحاسة المهمّة "للشعور المحسوس" الذي ينمو في العلاقات الحميمة. يحتاج الأولاد إلى هذا التأقلُم ليَشعُروا بالأمان وينموا بشكلٍ جيّدٍ. ونحتاج إلى هذا التأقلم طوال حياتنا لنشعر بالقرب والارتباط.

عندما نزلتُ إلى الطريق المنخفض (الممارسة الخاطئة)، لم يَعُد باستطاعتي التأقلم مع أولادي بعد الآن. كنت عاجزاً عن موازاة حالتي بحالتهم.

التوازن العاطفي. عندما نمُرّ بالتوازن العاطفي، نشعُر بالنشاط والراحة. وتكون مشاعِرُنا مُثارةً بما يكفي ليُصبحَ للحياة معنىً وحيويةً. لكنها لا تكون مُثارةً جداً لدرجة الشعور بالانبهار أو الخُروج عن السيطرة. عندما نُعاني من نقصٍ في التوازن، ننتقل إمّا إلى الإثارة المُفرطة، وهي حالة من الفوضى، أو إلى الإثارة الضئيلة أي حالة جمود أو كآبة. وكلا الحالتين القصوتين تستنزفان حيويتنا. في وجه تحدّيات الحياة، حتى الشخص الأكثر صحة يُمكن أن "يرتبك" ويَفقد توازنه. لكنّ المنطقة قبل الجبهية تعمَلُ لتُعيدنا إلى التوازن. إنه أساس الدماغ للاتزان والقدرة على البقاء واضحاً ومُركّزاً في وجه العواصف في كل من داخلنا وخارجنا.

لقد فَقدتُ اتّزاني في مكان ما بين الجولة الثالثة أو الرابعة من المزاح حول تقاسم الفطيرة المُحلاّة.

تُثبِّت المرونة في الإستجابة قوة المنطقة قبل الجبهية لوضع حيّز صدغيّ بين المُدخلات والنشاط. إنّ هذه القدرة على التوقّف المؤقت قبل الاستجابة هي جزءٌ مهمّ من الذكاء الاجتماعي والعاطفي. فهي تسمح لنا أن نُدرك تماماً ما يَحْصُل، ونَكبَح اندفاعاتنا لمدة تكفي لأخذ خيارات الاستجابة المتعددة بعين الاعتبار. فنحن نَعمَلُ بجهدٍ لنُوضح ونُعلِّم ذلك لأولادنا، ويُمكننا الاستمرار بتقوية هذه القدرة مدى العُمر.

في بداية حادثة الفطيرة المحلّاة، شَعَرتُ بأنني بخيرٍ. لكن بعد ذلك أصبحتُ مُدركاً أن شيئاً ما قد تَغيّر بداخلي، وبسرعةٍ نسبيةٍ نشأت حالة من الإثارة الفوضوية وجعلتني غير مَرنٍ. وإذ سقطتُ في شرك غضبي المُتزايد، أصبحتُ غيرَ قادرٍ عن التوقف المؤقت قبل التكلم أو التصرُّف.

تعديل الخوف. بعد المرور بتجربة حادثٍ مخيفٍ، يمكن أن نَشعُر بالخوف عند مواجهة موقفٍ مُشابهٍ. لكنّ المنطقة قبل الجبهية تَملُكُ اتصالات مباشرة تَمُرّ بالمنطقة الطرَفيّة وتجعلُها قابلة لتمنع وتُعدِّل إطلاق لوزة الحلق التي تُولِّد الخوف. لقد أظهرت الدراسات أنه بإمكاننا عن طريق الوعي تثبيت هذا الاتصال للتغلّب على الخوف. يُمكننا استعمال "تجاوز" قشرة دماغنا لتهدئة إثارتنا الطّرَفيّة السفلى. (بعد أن ناقشنا دور العقل في علاجها، أَعلَنَتْ إحدى مريضاتي الشابات قائلة: "إني أحاول جعل قشرة دماغي قبل الجبهيّة تلصق مادة الغابا GABA اللزجة والدبقة على لوزة الحلق. والغابا أو حمض الغاما أمينو بوتيري هو ناقل عصبي يلعب دوراً مهماً في الكبح قبل الجبهي لإطلاق قشرة الدماغ التحتيّة، ولقد ظننتُ أنه نوعٌ من الهلام من شأنه تهدئة الاهتياجات الطّرَفيّة).

كما أدركتُ لاحقاً إنّ إنزعاجي والغضب الناتج عنه كان مصدرهما في الحقيقة خوف قديم، خوف عملتُ جاهداً لفَهمِهِ والسيطرة عليه (أكثر من ذلك عندما أروي القصة مجدداً). لكن كل هذه المكاسب كانت الآن متوقفة بشكلٍ مؤقت ولم تكن مادة الغابا اللزجة تحت سيطرتي وقد جفّت بفعل حرارة غضبي.

تحسس المشاعر هو القُدرة على خَلْقِ صُوَرِ التَبصُّرِ العَقليِّ لأذهان أشخاصٍ آخرين. تُساعدُنا خارطة التبصر نحو الخارج هذهِ على تحسس الوَضع الذهني الداخليِّ لشخصٍ آخر، وليسَ فقط التأَقْلُم معَ مِزاجِهِم. إنَّ التَأقْلُمَ مُهمٌّ، لكنَّ قِشرَةَ الدِّماغ قبل الجبهية الوُسْطَى تَنقُلُنا أيضاً من هذا الرّنين والإحساس إلى القُدرَة الإدراكيَّة الأكثر تَعقيداً لـ "رُؤْيَة" من وجهَة نَظَرٍ أُخرى: إنَّنا نحسُّ نَوايا الغَير ونتَخيَّلُ ماذا يَعني حَدَثٌ ما في عَقلِهِ أو عقلِها.

يسمحُ لنا **التبصُّر** بصُنْعِ خارطة تبصُّر نحو الداخل تُمكِّننا من إدراكِ عَقلنا الخاصّ بنا. وهذا الأمر يَخلُقُ ما يُسمِّيه أحد الباحثين "مُدَّةَ السَّفَرِ العَقليّ"، الذي نَصِلُ من خلالهِ الماضي بالحاضر والمُستقبَلَ المُتوقَّع. وتَلعَبُ المنطقة قبل الجبهية الوسطى دَوراً حاسِماً في مُدَّةِ السَّفَرِ العَقْليّ سامِحَةً لنا باختبار أنفُسِنا كَمَرْكَزٍ للجاذبيَّة الذاتيَّة، وأنْ نكونَ مؤلِّفي قِصَّةَ حياتِنا المَكْشُوفة.

كانَ كُلٌّ من تحسّس المشاعر والتبصّر من ضحايا انهياري. لقدْ فَقَدْتُ التبصّر في عَقْلي الخاصّ ولمْ أستَطِعْ أنْ أضَعَ نَفسي مَكانَ ابني أو ابنتي أو حتَّى التَوَقُّفَ لأتَساءلَ عمَّا يُمكِنُ أنْ يُفكِّرا أو يَشْعُرا بِهِ. فَمِنْ دونِ هذهِ الخرائِط، كما رَأَينا، لمْ أتَمَكَّن مِن امتلاك وِجْهَةِ نَظَر عَن مسوّغات هذا السُّلوك.

ويُظهِرُ **الوَعْيُ الأَخلاقيُّ** كما أستَخْدمهُ هُنا الطُّرُقَ الَّتي نُفَكِّرُ بِهَا كِلَيْنا، ويَسُنّ التَّصَرُّفات منْ أجلِ الخَيرِ الاجتماعيّ، ونَملُكُ بُرهاناً بأنَّهُ يَتطلَّبُ مِنْطَقَةً قبل جبهية وُسْطَى سَليمَة. فَلَقَدْ أَظهَرَتْ آلاتُ المَسْحِ التَّصْويريّ بالرَّنينِ المِغْنطِيسِيِّ العَمَلِيّ (سكَانر) بِأَنَّ تلكَ المِنْطَقَةَ تُصْبِحُ ناشِطَةً جدّاً عندما نَتَخَيَّلُ أعمالاً من أجلِ الخَيرِ الاجتماعيِّ الأَوسَع. وأظْهَرَ بَحْثٌ آخَر أنَّهُ عندما تَتَضَرَّرُ المنطقة قبل الجبهية يُمْكِنُ أنْ نُصْبِحَ غير أخْلاقِيِّينَ. يَبدُو أنَّ المَنْطِقَ الأخلاقِيّ يَتَطَلَّبُ القُدْرَةَ الشُّمولِيَّة لِهَذِهِ المِنْطَقَة مِنَ الدِّماغِ لِتَحَسس المَعنَى العاطِفِيّ للتَّحدِّياتِ الحاليَّةِ وتجاوز الاندفاعات الفورية منْ أجلِ خَلْقِ عَمَلٍ أخلاقِيٍّ استجابة لهذهِ التحدِّيات. يُمْكِنُ أنْ يكونَ هذا هو تفسير كيف أنّ خارطة التبصّر الجماعية، المَصنُوعة مِنْ قِبَل قِشْرَةِ الدِّماغِ قبل الجبهية الوُسْطَى، تُمَكِّنُنا مِنَ الانتقال إلى ما بعد حاجاتِ

البَقاءِ المُرَكَّزَة بِشَكْلٍ فَرْدِيٍّ ومُباشر الخاصَّةِ بنا، وحتَّى إلى ما بعدَ النَّسخَةِ الحالِيَّةِ لِخَرائطَ علاقاتِنا، إلى رُؤْيَةٍ لِكُلٍّ مُتَرابِطٍ أوْسَع.

من منظورٍ أخلاقِيّ، لَقَدْ شَمَلَ انهياري تَركيزاً غَير عادِلٍ على ابنتي وفَرْضٌ لِنَتائِجَ غيرَ مَعقولَةٍ وحتَّى سَخيفَة لا تَمُتُّ بِصِلَةٍ إلى "الخَيرِ الأَوسَع" لِكُلِّ الجِهاتِ المَعْنِيَّة. لَقَدْ اندفعتُ وَرَاءَ مَشاعِرِي الشَّخْصِيَّةِ الخَاصَّة ورَدَّة فعلي ولَيسَ وَرَاءَ حِسٍّ بما هُوَ صَحيحٌ وعادِل.

في النِّهاية، يُمْكِنُ اعتبار **الحدْس** بأنه الكَيفية التي تُمَكِّنُنا بها قِشْرَةُ الدِّماغِ قبل الجبهية الوُسْطَى مِنَ الدُّخولِ إلَى حِكْمَةِ الجَسَد. تَتَلَقَّى هذهِ المِنطَقَةُ مَعلُوماتٍ مِنْ داخلِ الجَسَد بِكَامِلِهِ، بما في ذَلكَ الأحشاء، مثل قَلبنا وأمعاءنا، وتستخدم هذا المَدْخَل لتُعطِينا "إحساساً نابِعاً من القَلْب" لِمَا يَجب فِعْلُهُ، أو "إحساساً غَريزِياً (من الأعماق)" عَنِ الخَيارِ الصَّحيح. وتُوضِحُ هذهِ الوَظيفَة الشُّموليَّة كَيفَ أنَّ المَنْطِقَ، الَّذي اعتُبِرَ في السَّابِقِ طَريقَةَ تَفْكيرٍ "مَنْطِقِيَّة بَحْتة"، يَعتَمِدُ في الحقيقَةِ على المُعالجَة غَيرِ العَقلانِيَّةِ لأجسادِنا. إنَّ مثلَ هذا الحَدْس يُساعِدُنا على اتِّخاذِ القَراراتِ الحَكيمَةِ ولَيسَ فقط تِلْكَ المَنْطِقِيَّة.

ولَكِنْ مَعَ احْتِراقِ كُرَةِ النار الطرَفيَّةِ الخاصَّةِ بي، لَمْ أَكُنْ أَمْلِكُ طَريقاً للحَدْس، إلَى حِكْمَةِ جَسَدي، وإلَى حِسٍّ أعْمَق لِمَعْرِفَة ما كانَ صَحيحاً، وما كانَ يَحْصُلُ في الحَقِيقَة. وللمفارقة، فقد بَرَّرْتُ لنَفْسِي ما كُنْتُ أَفْعَلُهُ وكانَ يَبدُو صَحيحاً في "غَريزَتِي". إنَّ هذهِ التَّصريحات كَانَتْ لِتَكُونَ مُبَرِّرات مَدفُوعَة مِن قبل إثارَتِي المُتَزايِدَة والمُتَوافِقَة مَعَ غَضَبي المُتَصاعِد وصَوتِيَ المُنْفَعِل.

بالرُّغْمِ مِنْ أنّ كُل ذَلكَ أمْرٌ مُحْرِجٌ ليُرْوى، إلّا أنِّي أُقَدِّمُهُ كَبُرهانٍ بأنَّنا جَميعاً ميَّالون مُحتَملونَ لانْحِلالاتِ الطَّريقِ المُنْخَفِض. والمِفتاحُ هُوَ الاعترافُ بِها عندَما تَحصلُ وَوَضْعُ حَدٍّ لَها بِأَسْرَعِ وَقْتٍ مُمْكِن للتَّخْفيفِ مِنَ الأَلَمْ الَّذي تُسَبِّبُهُ ومِنْ ثَمَّ تَصليحها. يَجِبْ عَلَينا استعادة ما خَسِرْناهُ فِعْلاً، أي التَبَصُّر العَقْلِيّ، ومِنْ ثَمَّ استخدامه لإعادَةِ التَّواصُل مَعَ أَنْفُسِنا ومَعَ أُولَئِكَ الَّذينَ نَهْتَمُّ لأَمْرِهِم بِشِدَّةٍ.

تَفَهّم الانهيار

يَومَ حَادِثَةِ الفَطائِرِ، كُنْتُ لا أَزالُ غاضِباً مِنْ ابني عِنْدَما دَخَلْنا إِلَى المَنْزِل. تَوَجَّهْتُ إِلَى غُرْفَةٍ ثانِيَةٍ بَعيداً عَنه، وأَخَذْتُ نَفَساً عَمِيقاً، وتمدَّدْتُ وحاولتُ أنْ أهْدَأ. كنتُ أعلَم أنَّ التصليحَ ضروريٌّ، لكن إشاراتي الحيوية كانت تزداد فوقَ كلّ التوقُّعات، وكانَ يجب عليَّ إعادتها إلى التوازن قبل القيام بأي شيء آخر.

كنتُ أعلم بأنَّ الخروج والقيام بأي نشاط جسدي قد يُساعد. لذلك خرجتُ مع ابنتي لاستراحة تزحلق على الزلاجات حول المنطقة المُجاورة. وهي واحدة من نشاطاتنا المفضلة سوياً منذ أن كانت في السادسة من عمرها. تزلَّجنا لفترة بصمت، يداً بيد. كنتُ أستطيع الإحساس بتناغم تحرّكنا مع بعض والشعور بالهواء على جسدي بينما كنّا ننحدرُ في الشارع. لقد كنتُ حرفياً أبدأ بالعودة إلى رشدي.

بعد مرور بعض الوقت، سألَتْني ابنتي لماذا صرختُ على أخيها من أجل فَطيرةٍ لا أكثر ولا أقلّ.

كان سؤالاً جيداً. أجَبْتُها بأني أعتقد أنَّ المشاركة مهمّة. (حجةً واهية، أعلم ذلك، لكن هذا ما فكَّرت به في ذلك الوقت).

في تلك اللحظة، أحسستُ بتدفُّق من الترابُطات يَعلو في عقلي، مثل ألبوم صور من طفولتي، وكانت الصور تمرُّ بسرعةٍ أمام عينيَ. أدركتُ عندئذٍ أنَّ ما حصلَ هو رؤيتي لابنتي كرمزٍ لنفسي عندما كنتُ صغيراً، وابني كرمزٍ لأخي الأكبر سنّاً عندما كان مراهقاً. كنتُ أملك صوراً لأخي يلعبُ معي عندما كنا صغاراً وحتى يحميني من أطفال آخرين عندما كنّا في المدرسة الابتدائية. لكن عندما أصبح مراهقاً، لم نعُدْ نتَّفِق كثيراً، ونادراً ما كنّا نمضي وقتاً معاً. على الرغم من كوننا مقرّبين كراشدِين ونضحك على هذه الأيام الآن، إلاّ أنها كانت في الماضي فترة مؤلمة بالنسبة لي. لقد أخبرتُ ابنتي عندما كنا نتزلّج بأني كنتُ قد قرَّرتُ أنَّهُ عندما سيصبح لي أولاد يوماً ما، سأحرصُ على أن يتَّفِقوا معاً.

بعد ذلك، وبتبصُّرٍ بارز، اقترحَتْ ابنتي بأنَّ تلك هي مشكلتي وليست مشكلتها أو مشكلة أخيها. حتى إنها قالت أنه كان يجب عليَّ أن أحُلَّها في ذلك الوقت وليس من خلالهم.

بالطَّبع كانت على صواب. إذ رحنا نتزلَّج سوياً، أصبح عقلي الآن هادئاً، وعادت المنطقة قبل الجبهية إلى الاتصال. واستطعتُ البدء بالتفكّر بما كانَ يجري قبل قليل. أصبحتُ قادراً الآن على النظر في داخلي، إلى الانفعالات التي قد تفجَّرت، وتمكنتُ من رؤية المسائل التي أدَّت إلى انفعالي.

ما الذي حصل خلال استراحة تزلُّجي وسمح لي باستعادة تبصُّري العقلي؟

الركيزة الثلاثية للتأمل: الانفتاح، والمُلاحظة، والموضوعيّة

من أجل استعادة السيطرة على العقل بعد فقدانه، نحتاج إلى قوة التأمُّل الموجودة في قلب التبصُّر العقلي. ينشأ التبصُّر العقلي عندما يُساعدُنا تواصُلُنا مع الآخرين ومع أنفُسنا على التفكّر في ما نحن عليه بالحقيقة وما يجري في داخلنا. سأكشفُ هنا عن ثلاثة مكوِّنات للتأمل مميَّزة جدّاً موجودة في قلب قُدُرات تبصُّرنا العقلي وهي: الانفتاح، والملاحظة، والموضوعيّة.

يروق لي أن أعتبر هذه المكونات الأساسية كالأرجل الثلاث لركيزة ثلاثية الأرجل تُثبِّت عدسات كاميرا تبصُّرنا العقلي. من دون هذه الركيزة الثلاثية القوائم، يكون عقلنا مرئياً لنا فقط كخليةٍ من النشاط مليئة بالحركة وغير واضحة المعالم فقدت تفاصيلها الدقيقة بصورٍ متطايرة ومشاعر زائلة. لكن عندما تُثبِّتُ عدساتُ كاميرا تبصّرنا العقلي، يتمّ التركيز على التفاصيل، ونرى عندئذٍ بمزيد من الدقّة والعمق. ونكتسب من هذا التثبيت مواهب الفطنة (الحدّة) جميعها وهي: الفطنة، والبصيرة (التبصّر)، والإدراك، وفي النهاية الحكمة.

الانفتاح يعني أننا مُتلقين لأي شيء يصل إلى وَعْينا ولا نتمسَّك بأفكار

مصوَّرة مُسبقاً حول كيف "يجب" أن تكون الأمور، فنتخلَّص من التوقُّعات ونتلقَّى الأمور كما هي عِوَضاً عن محاولة جعلها كما نريدها أن تكون. إنَّ الانفتاح يسمح لنا بأن نشعر بالأمور بوضوح. فهو يمنحنا القدرة على التعرُّف على الأحكام التقييدية وتحرير عقولنا من قبضتها.

الملاحظة هي القدرة على إدراك النفس عندما نختبر حدثاً ما. فهي تَضعُنا ضمن مفاهيم قياسيَّة أوسع وتوسِّعُ وجهةَ نظرنا لحظة بلحظة. وبتعبيرٍ آخر، تسمح لنا المُلاحظة الذاتية برؤية السياق الكامل الذي نعيش فيه. تُقدم الملاحظةُ طريقةً قويةً للتخلُّص من السلوك التلقائي وردات الفعل الاعتيادية؛ ويمكن أن نعي دورنا في هذه التصرفات ونبدأ بإيجاد طرق لتغييرها.

الموضوعيّة تسمح لنا بامتلاك فكرة أو شعور من دون أن ننجرف بهما. فهي تُجنِّد قدرة العقل ليُدرك أن نشاطاته الحالية، أي آراءنا وشعورنا وذكرياتنا ومعتقداتنا ونوايانا، هي مؤقتة، وأنها، بالإضافة إلى ذلك، لا تُشكِّلُ جُملة ما نحن عليه. فهي ليست هويَّتنا. وتسمحُ لنا الموضوعية بتطوير ما يُدعى أحياناً بالتبصُّر (البصيرة). بالتبصُّر يمكن أن نرى بأنَّ الفكرة أو الشعور هو فقط نشاط عقلي وليس حقيقةً مُطلقة. وسنكتشفُ لاحقاً في الكتاب هذه القدرة مع المزيد من التفاصيل، لكن اسمحوا لي هنا بالتذكير فقط بأنَّ جزءاً واحداً من التبصُّر هو القدرة على إدراك كيف نُدرك، بما يتعارض مع أن نضيع في هدف اهتمامنا. إنَّ هذا "الوعي الماورائي" أو وعي الوعي هو مهارةٌ قويَّةٌ يمكن أن تحرِّرنا من سجن ردّات الفعل التلقائية. لذلك فإنَّ أساس التأمل، الذي هو جوهري للتبصُّر العقلي، هو أن نبقى منفتحين ويقظين وموضوعيين حول ما يجري في كل من داخلنا وداخل الآخرين. من دون أي رِجْلٍ من الأرجُل الثلاث للركيزة الثلاثية، يُصبح التبصُّر العقلي متقلِّباً وتتمّ المساومة على قدرتنا على رؤية العقل بوضوح، أي عقلنا أو عقل الآخرين.

عندما فقدتُ السيطرة على الفطائر المحلّاة، كنتُ منفعلاً بدلاً من أن أكون متلقياً. فلو بقيتُ منفتحاً ومتأملاً، لكنتُ استطعتُ أن أجعل من تواصلنا وقتاً للتعلّم لنا جميعاً. وبدلاً من ذلك، فقد انجرفتُ بحدَّة انفعالاتي، وسيطرت

مشاعري على وعيي وعطَّلت عاصفة قشرة الدماغ السفلى التكامل قبل الجبهي، وأصبحتْ اندفاعاتي السلوكية تعمل بطريقة غير إرادية ومن دون تفكير.

فلننظر إلى مَثَلٍ آخر أكثر حيادية: الاستماع إلى قطعة موسيقية. من الطبيعي أن هناك أوقات نستمع فيها فقط إلى الموسيقى ونضيع فيها وندخُل في "انسياب" الأغنية. فننغمس فيها ويختفي الإدراك الذاتي وتتلاشى الحدود بين أنفسنا ومركز اهتمامنا، أي الموسيقى. يمكن للانسياب أن يكون رائعاً. لكن في بعض الأحيان نحتاج بالطبع إلى التفكير وليس إلى الانسياب. لقد كنتُ بطرق كثيرة في حالة "انسياب" لغضبي على ابني. لقد فقدتُ الإدراك الذاتي وأصبحتُ "شخصاً" شديد الغضب. ومن الواضح أنَّ ذلك ليس بالأمر الجيد. لذلك، من الضروري التمييز بين التأمل المتَّصل بالتبصُّر العقليّ وتجربة الانسياب. إن التأمل ضروري لسحب أنفسنا من مجرى تجربة فطيرة الغضب وأيضاً، في وقتٍ لاحق، تصليحها. إذا حاولنا أن نعاود الاتصال من دون تأمل، وإذا راجعنا ببساطة ما يكون قد حصل، فإننا نُثير الانسياب التفاعلي عينه ونقع مجدداً في تجربة الانهيار.

ولكن بواسطة التأمل، يمكننا مراقبة أنفسنا بانفتاح وموضوعية، ويمكننا أن نشعُر بفَيض الانفعالات الخارجة عن السيطرة كمجرد جزء من قصَّة ما نحن عليه. فنكسب القدرة الضرورية للتعامل مع انفعال شديد من دون أن نضيع فيه. وهذا من شأنه أن يشكل الفَرق بين الانفجار والتعبير.

من دون شكّ، عندما نمرّ بانهيار ما، يكونُ من الصَّعب توظيف مهاراتنا التأمليَّة. لكن حالما نتخلَّص من هذه الحالة المفكَّكة والمُتفجِّرة، يُساعد التأمل على أن نَستَذكر الماضي وننظر إلى داخل ما قد حصل. وإذا أقرَّينا بأن هذه الحادثة العقلية ليست جُملة ما نحن عليه، نكسبُ عندئذٍ البُعد التأمُّليّ وحرية أن نتحمَّل مسؤولية أفعالنا وانفعالاتنا. فيمكننا النظر إلى تصرفاتنا غير الإرادية والتوصُّل إلى فهم أعمق يمكن أن يسمح لنا بالتصرف بشكلٍ مختلف في المُستقبل.

التفكّر وإعادة الاتصال

بعد حادثة الفطيرة المُحلّاة، أعدنا أنا وابنتي اتصالنا بواسطة تزلّجنا وتحدّثنا معاً. قدّمتُ لها اعتذاري لأني غضبتُ بهذا الشكل. أما ما يتوجب عليَّ القيام بهِ الآن فهو إعادة الاتصال مع ابني.

عندما نمتلئُ بالغضبِ الخارج عن السيطرة، لا يمكن أن نتوقّع من الآخرين أن يقولوا لنا بطريقة متعاطفة "آه، أخبرني أكثر عن مدى غضبك". فالغضب يولِّد الغضب، وتهدئة الأعصاب أمرٌ ضروريّ قبل الشروع بعملية التصليح، حتّى إن استراحة قصيرة يُمكن أن تُحدث كل الفرق. وبالتالي إذا كنتَ تُقدِّر علاقتَكَ (مع الآخر)، فمن الضَّروري أخذ المُبادرة والقيام بمجهود لإعادة التواصل (معه). إنَّ هذا الأمر صحيح بالنسبة للوالدين بشكلٍ خاصّ. إذْ يُفتَرض فينا كأهل أن نكون أشخاصاً أكثر حكمة وطيبة ونضجاً. وحتى عندما نعلم بأن الحال ليست هكذا دائماً، تبقى على الأقل هدفاً يمكن أن نسعى إليه. من جهةٍ أخرى، إنَّ عدم شعورنا بالذنب أمرٌ ضروري للتغلّب على العار والذنب اللذَيْن يمكن أن نشعر بهما بعد فقداننا المؤقّت لسلامة عقلنا. إنَّ تفهّمنا لنفسنا يُساعدُنا في الواقع على اتّخاذ الخطوات اللازمة نحو التصليح وإعادة الاتصال. كما يُساعدنا على أن نستعدّ لأن نواجه الصدّ في البدء، وهذا ما يحصل عادةً عندما نجرِّب لأول مرّة التصليح. فمن دون هكذا استعداد، يُمكن بسرعة أن ندخل مجدداً في حالة عدم الاندماج ونُقَوِّي ونُجمِّد الاتصال المُنقطِع الذي نُحاول حلّهُ.

قبل أن نعيد الاتصال مع الآخرين، يجب أن نتأكّد من اتصالنا مع أنفُسنا. ومن أجل إعادة الاتصال مع نفسي، توجَّب عليَّ أن أتوافَق مع مُكوِّنات الحياة العقلية الأساسية، وأن أتفكّر في أحاسيسي وصوري ومشاعري وأفكاري الداخلية. إن هذا التأمل يُشبه مراجعة قائمة تفقُّد الأشياء قبل مغادرة المنزل. هل أخذتَ معكَ محفظتكَ ومفاتيحكَ وروزنامتكَ وهاتفكَ؟ فغالباً ما نتغاضى عن التركيز على الحياة الداخلية للعقل في زحام وضجيج الحياة اليومية.

لدى استعراضي لحادثة الفطيرة المُحلّاة، سألتُ نفسي: ما كانت الأحاسيس داخل جسدي؟ ما كانت الصور التي أحتفظ بها في مخيلتي؟ ما كانت المشاكل والانفعالات التي تدور في رأسي؟ أيَّة أفكار كانت تخطر في بالي في ذلك الوقت وهل ما تزال معي؟ في حالة انهياري كنتُ ممتلئاً بأحاسيس جسدي المتوتّر وقلبي الذي يخفق بقوة، وبأفكار حول كيف يجب أن يتصرَّف ابني. أما الآن فيُمكنني أن أتفكر في هذه التجارب من مسافة أبعد، بالانفتاح والملاحظة والموضوعيَّة التي فقدتها في ذلك الوقت. كما يُمكنني الآن رؤية المسائل الأعمق التي أدَّت إلى انهياري تتردَّد في ذاكرتي.

ومجدّداً، كان من السهل أن أُشعر نفسي بالذنب: "ما خطبُكَ يا دان؟ لقد ألّفتَ كتُباً حول هذا الموضوع وفكّرتَ به لسنين عدَّة... فلماذا لا يمكنك المحافظة على هدوئكَ؟" لكن التأمل يتطلَّب تأقلُماً مع النفس الداعمة والطيبة وليس موقفاً حكيماً من الاستجوابات والمخالفات. فإنَّ التأمل هو حالة نفسية حانية.

بطُرُقٍ عدَّة، أدركتُ بأنني قد فقدت هذه الوظائف قبل الجبهية الوسطى التسع. ومن المرجّح أن حالة الطريق المنخفض قد نتَجَتْ من التَّوقُّف المؤقت للمنطقة قبل الجبهية الوسطى. عندما فقدتُ حالة التكامل، فَقَدَ دماغي توازُنَهُ وتنسيقه، فسيطرت المناطق الجسدية والطّرَفيّة السفلى وجذع الدماغ عندما انقطع اتصال قشرة دماغي التي تكون (عادةً) أكثر تعقُّلاً وتفهُّماً ومُرونة. وتهدئة الأعصاب كانت تعني بدء استعادة التكامل.

عندما اكتشفتُ ما كان يجري خلال الانهيار، وما الذي أثار الغضب الشديد وأبقى عليه، كنت أستطيع أيضاً أن أتفكر في عقلي لأحسّ متى كنت أشعر بالقوَّة اللازمة على أرضيَّة متكاملة لدرجة أن أثقَ بنفسي لأتمكن من التحاور مع ابني. مع عودة قشرة الدماغ قبل الجبهية إلى العمل، استرجعتُ تحسس المشاعر وبدأتُ الآن بالتركيز على مدى أهميَّة تصليح علاقاتنا المقطوعة وما يتوجَّب علي فعله لأجعل تحقيق ذلك أمراً ممكناً.

الانتقال نحو التصليح

عندما هدأتْ أعصابي أخيراً بعد التكلُّم والتزلُّج والتفكر، توجّهتُ نحو غرفة ابني وسألتُه إن كان بإمكاننا أن نتحدّث معاً. قلتُ له بأنني لم أتمكن من السيطرة على انفعالاتي ومن المُفيد لنا أن نُناقش ما قد حصل. فأجابني بأنه يعتقد أني أبالغ في حماية أخته. كان بالفعل على حقّ. بالرغم من أنَّ الإحراج لتحوُّلي غير العقلاني حفَّزَني على التكلُّم والمُدافعة عن نفسي وردّات فعلي، إلّا أنني التزمتُ الصمت (**المراقبة**). لقد أدركتُ أن هذه الرغبة الشديدة والأحاسيس المرافقة لها كانت فقط أعمالاً من عقلي، وليست جُملة ما كنتُ عليه (**الموضوعية**). لم يتوجَّب عليَّ التكلم فقط لأنَّ الاندفاع كان موجوداً. وتابع ابني حديثه ليقول لي بأن "انزعاجي" لم يكُن ضرورياً لأنه لم يرتكب أي خطأ حقاً. لقد كان على صواب. ومجدّداً شعرتُ برغبةٍ دفاعيةٍ شديدة لأعطيه محاضرة حول التشارك. لكنِّي ذكّرتُ نفسي بالبقاء متأمِّلاً ومركِّزاً على تجربة ابني وليس على تجربتي. إنَّ الهدف الأساسي هنا لم يكن للحُكم في من كان مُحِقّاً، بل تقبُّل ابني والاستماع إليه (**الانفتاح**). يمكنك التخيُّل أن كل ذلك كان يتطلَّب بالتأكيد تبصراً عقليّاً. وكنتُ شاكراً لأنَّ منطقتي قبل الجبهية عادت إلى العمل.

فمع سؤال ابنتي، كنت قد اكتشفتُ ما كان يحصل بداخلي. وأدركت بأني انجرفتُ بمسائلي القديمة المتبقية، ولم أعُد قادراً على الرؤية بوضوح. كنت الآن أستطيع الاستماع بينما كان يُتابع حديثه من دون الحاجة إلى الكثير من الإرشاد لشرح وجهة نظره. اعترفتُ له لاحقاً أنه خلال صدام الفطائر، تحيَّزت لطرف أخته بطريقة غير عادلة، لدرجة أني أرى كيف كان ذلك غير عادلٍ بحقِّه، وأن انفجاري بدا غير عقلاني لأنه في الحقيقة كان هكذا. وكشرحٍ وليس كتبرير، أخبرتهُ بما جرى في عقلي، أي رؤيته كرمزٍ لأخي، وذلك لكي نتفهَّم كلينا هذا الصدام بكامله. على الرغم من أني ربَّما بدوتُ مزعجاً وأخرق في عقله المراهق، أحسستُ بأنه يعلم بأن التزامي بعلاقتنا عميق وأن مجهودي لتصليح الضرر صادق. لقد استعدت تبصري العقلي، واتصل عقلَينا من جديد، وعادت علاقتنا إلى مسارها.

إن مفتاح الحوار التأملي الذي أجريته مع ابني كان المحافظة على العناصر الثلاثة: الانفتاح والملاحظة والموضوعية. كلّ عنصر من هذه العناصر يَسمح لمصدر قويّ من العلاج أن ينشأ بعد حدوث عطل في علاقاتنا. وكل واحد منها يُعتبر جزءاً أساسياً للطف الذي نحتاجهُ للتقرُّب بعد حدوث هكذا تعطُّلات.

بينما أستعيد الآن أحداث ذلك اليوم، أُدرك مرةً أخرى كم تحتوي عقولنا على طبقات من المعاني، وبأي سرعةٍ تظهر الذكريات القديمة المنسيّة ربما، لكي تحدِّد سلوكنا. إنَّ هذه الروابط تجعلنا نتصرَّف بطريقة غير واعية. في لحظة حدوث دراما فطائر الغضب، كان موضوع شعوري بعدم الاتصال في طفولتي "زراً ساخناً"(*) للمسائل العاطفية المتروكة في حياتي. تلك المسائل التي جعلتني الحادثة أُدرك أني بحاجةٍ للتفكر فيها بعمقٍ أكبر. فبواسطة التبصُّر العقلي، كنت قادراً على استخدام التأملات التي نجمت عن هذا الصراع للوصول إلى بصيرة أكثر وضوحاً داخل تجاربي في الطفولة. هكذا يمكن للأوقات الأكثر تحدِّياً في حياتنا أن تُصبح فُرَصاً لتعميق تفَهمنا لذاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين.

كما ذكر مرة أستاذي الحكيم: "إن الكشف عن الذكرى والمغزى لا ينتهي قبل أن تنتهي الحياة". لقد كان على حقّ تماماً. فحتى مع التفهُّم الفكري والتبصُّرات (البصيرة) التأملية، نبقى عرضَةً للخطأ ونبقى بشراً ونستمرّ بتحسين مهارات تبصُّرنا العقليّ. لقد أصبح يوم الفطائر والصراخ والتزلُّج والبصيرة جزءاً من قصةٍ تتشاركها عائلتنا. إن عملية التصليح التي قُمنا بها لم تؤدِّ إلى التصليح وحسب بل إلى تفهُّم أعمق لأنفسنا جميعاً. مع التبصُّر العقلي يصبح مبدؤنا الصدق والتواضع وليس مثالاً مزيَّفاً من الكمال وعدم قابلية التعرُّض للإصابة. نحن كلُّنا بَشَر، والرؤية الواضحة لعُقولنا تُساعدنا على مُعانقة هذه الإنسانية في داخل بعضنا البعض وداخل أنفسنا.

(*) شيء يستوجب ردّة فعل عاطفيّة شديدة [المترجم].

تعقّل الدِّماغ

موجز عن عملية ترميم الأعصاب

من السَّهل الانبهار لدى تفكيرنا بالدِّماغ. إن الدِّماغَ كثيف ومعقَّد ويحتوي على أكثر من مليون عصب مترابطين ببعضهم البعض مَحْشُوِّين في مساحةٍ صغيرةٍ داخل جمجمةِ الرأس. وكما لو أنَّ ذلك ليس معقَّداً كفاية، يملك كل عصب من معدَّل أعصابنا عشرة آلاف توصيلة أو مشبك عصبي تربطهُ بأعصابٍ أخرى. ففي جزء الجمجمة من الجهاز العصبي وحده، يوجد مئات التريليونات من التوصيلات التي تربط المجموعات العصبيّة المُتعدِّدة داخل شبكة واسعة تُشبهُ نسيجَ العنكبوت. لا يُمكننا العيش كِفاية لعدّ كل واحدة من هذه الروابط المشبكيَّة، حتى لو أردنا ذلك.

ونظراً لهذا العدد من الاتصالات المشبكيَّة، فإنَّ أنماط إطلاق تشغيل الدماغ المحتملة، أي قدرته على حالات تشغيل مختلفة، تَمَّ احتِسابها بِعشرة إلى مليون قُوَّة أو عشرة أضعاف عشر ملايين مرَّة. ويُعتقد بأنَّ هذا العدد هو أكبر من عدد الذرّات في الكون المعروف. وهو يتعدَّى إلى حدٍّ كبير قدرتنا على أن نختبر في عمرٍ واحد ولو نسبة صغيرة من احتمالات الإطلاق هذه. وكما ذكر مرَّةً أحد علماء الأعصاب: "إنَّ الدماغ معقَّد جدّاً لدرجة إذهاله لخياله الخاص به". يمنحنا تعقيد الدماغ اختيارات لا متناهية لكيفية استخدام عقلنا لألفاظ الإطلاق هذه من أجل خلق ذاته. إذا تمسَّكْنا بنمط معين أو آخر، نكون عندئذٍ قد حدّينا من قدرتنا.

إنَّ أنماط الإطلاق العصبي هي التي نبحَثُ عنها عندما نُشاهد الماسح الضَّوئي (سْكانِرْ) للدماغ "يضيء" عندما يَتُمّ إنجاز مهمَّةٍ ما. ما تُقيسُه عادةً الماسحات الضوئيَّة هو تدفُّق الدَّم. بما أنَّ النشاط العصبي يزيد من استعمال عنصر الأكسجين، فإنَّ التدفُّق المتزايد للدَّم في منطقة معيَّنة من الدماغ يعني أن الأعصاب تُطلق هناك. وتربط الدراسات البحثيَّة هذا الإطلاق العصبي المستنبط بوظائف عقلية معينة، على سبيل المثال تركيز الاهتمام، أو تذكّر حدث من الماضي، أو الشعور بالألم.

يُمكننا أن نتخيَّل فقط كيف أن المسح الضوئي الدماغي كان ليبدو عندما سلكت الطريق المنخفض في صدام الفطائر: غزارة من الإطلاق الطَّرَفيّ مع تدفُّق دم متزايد إلى لوزة حلقي المُثارة وتدفُّق متناقص إلى مناطقي قبل الجبهية عندما بدأت بالتوقُّف عن العمل. في بعض الأحيان، كما حدث في ذلك النهار، إن الإطلاق الخارج عن السيطرة لدماغنا يُحرِّك ما نشعر به، وكيف ننظُر إلى ما يحصل ونتجاوب معهُ. فبعد أن توقَّفت منطقتي قبل الجبهية عن الاتصال، تمكَّنَتْ أنماط الإطلاق في أرجاء مناطقي تحت القشرية من التحكّم بتجربتي الداخلية وتفاعلاتي مع أولادي. لكن صحيحٌ أيضاً أنه، عندما لا نسلك الطريق المنخفض، بإمكاننا استخدام قُوَّة عقلنا لتبديل أنماط إطلاق دماغنا وبالتالي تغيير مشاعرنا ووُجهات نظرنا وردّات فعلنا.

من الدروس العَمَليَّة الأساسية لعلم الأعصاب الحديث، هو أنَّ قُوة توجيه اهتمامنا تحوي بداخلها على قوة تشكيل أنماط إطلاق دماغنا بالإضافة إلى قُوَّة تشكيل التصميم الداخلي لدماغنا بحدٍّ ذاتهِ.

عندما تتآلف أكثر مع أقسام الدماغ التي ناقشتُها في القسم الأول من مراقبة الدماغ، يمكنك بسهولةٍ أكبر فهم كيفية استخدام العقل نماذج الإطلاق في هذه الأجزاء المُتعدِّدة بهدف خلق نفسه. ومن الجدير ذكره أنه عندما تكون الخاصة الجسدية لإطلاق الأعصاب مرتبطة بالتجربة الشخصية التي ندعوها بالنشاط العقلي، لا يُمكن لأحد أن يعلم تحديداً كيف يحصل بالفعل ذلك الأمر. لكن تذكر جيِّداً أن النشاط العقلي يُحفِّز الإطلاق الدماغي بقدر ما يخلق الإطلاق الدماغي النشاط العقلي.

عندما تختار طوعاً تركيز اهتمامك، فلنقل مثلاً على تَذَكُّر كيف كان يبدو جسر البوابة الذهبية (غولدن غايت بريدج) في يومٍ ضبابيّ في الخريف المنصرم، يبدأ عقلك عندئذٍ بتشغيل المناطق البصرية في الجزء الخلفي لقشرة دماغك. من جهة أخرى، عندما تخضع لجراحة دماغية، يمكن للطبيب أن يَضَعَ مسباراً كهربائياً لتحفيز الإطلاق العصبي في تلك المنطقة الخلفية، فتختبر أيضاً صورة عقلية من نوعٍ ما. تُصوَّب الأسهم السببيَّة بين الدِّماغ والعقل في كِلْتَا الجِهَتَيْن.

إن مراقبة الدماغ بهذه الطريقة هو مِثْلَ معرفة كيف نتمرَّن بشكلٍ لائق. فعندما نتمرَّن بشكلٍ لائق، يتوجَّب علينا التنسيق والموازنة بين مختلف المجموعات العضلية من أجل المُحافظة على لَياقتنا. وعلى نحوٍ مماثل، يُمكن أن نركِّز عقولنا لبناء "المجموعات العضلية" المعيَّنة للدماغ، فنُعزِّز اتصالاتها ونُنشئ دارة جديدة ونربطها ببعضها البعض بطُرُقٍ جديدة ومفيدة. من المؤكد بأنَّ الدماغ لا يحتوي على عضلات بل على كُتَل متميِّزة من الأعصاب التي تُشكِّل مجموعات متعدِّدة تُسمَّى النوى، أو الأجزاء، أو المناطق، أو الدارات، أو شطري الدماغ. وكما نستطيع عمداً تشغيل عضلاتنا بثنيها، يُمكننا "ثني" داراتنا بتركيز اهتمامنا من أجل تحفيز الإطلاق في هذه المجموعات العصبيَّة. إن استخدام التبصُّر العقلي لتركيز اهتمامنا بطُرُقٍ تدمج هذه الدارات العصبيَّة، يُمكن أن يُعتبر كشكلٍ من "المُحافظة على نظافة عقلنا".

ما ينطلقُ معاً يتَّصلُ معاً

من المحتمل أن تكون قد سمعتَ بهذا من قبل: عندما تُطلِق الأعصاب معاً، فهي تَتَّصِلُ معاً. لكن فلنُفَكِّك هذا التَّصريح قِطعَةٍ بقطعة. عندما نمرُّ بتجربةٍ ما، تصبحُ أعصابنا نشطة. وهذا يعني أن المدى الطويل العصبون الخلية العصبية، أي المحور العصبي، يملُك تدفُّقاً من الأيونات داخل وخارج غشائه المُغطَّى يعمل كتيّارٍ كهربائيّ. وفي الطرف الأقصى من المحور العصبي، يؤدي التدفّق

الكهربائي إلى إفراز لناقل عصبي كيميائي في داخل الحيّز المشبكي الصغير الذي يربط العصبون المُطلِق بالعصبون بعد المشبكي التالي. يُشغّل هذا الإفراز أو يُبطل عمل العصبون باتجاه التدفُّق. وفي الشروط المؤاتية، يمكن للإطلاق العصبي أن يُؤدي إلى تقوية الاتصالات المشبكيَّة. وتتضمَّن هذه الشروط: التكرار والإثارة العاطفية والابتكار وتركيز الاهتمام الحذر. إنَّ تقوية الروابط المشبكية بين الأعصاب هو كيفية تعلّمنا من التجربة. والسبب الوحيد لكوننا قابلين للتعلُّم من التجربة هو أنّ التصميم الأساسي للدماغ، منذ الأيام الأولى داخل الرحم وصولاً إلى طفولتنا ومراهقتنا، هو عملٌ في طور التطوُّر.

خلال مدَّة الحَمِل، يتكوَّن الدِّماغ من الأسفل إلى الأعلى، مع نضوج جذع الدماغ أوَّلاً. وعندما نُولَدُ، تكونُ المناطق الطَّرَفيّة نامية بشكل جزئي لكن أعصاب قشرة الدماغ تعاني نقصاً في الاتصالات الموسَّعة ببعضها البعض. إنَّ عدم النُّضج هذا، أي النَّقص في الاتصالات داخل وما بين مختلف مناطق الدماغ، هو ما يَمنحُنا هذا الانفتاح على التجربة التي تُعتبر ضروريَّة للتعلُّم.

يَحْدُثُ انتشارٌ ضخمٌ للمشابك العصبية خلال السّنوات الأولى من حياتنا. وتتشكَّل هذه الاتصالات من الجينات والصدفة بالإضافة إلى التجربة، مع بعض مَظاهر من نفسنا أقلّ موافقة مع تأثير التجربة من الأخرى. إن مزاجنا مثلاً، يملكُ أساساً لا تجربة لهُ، فهو يُحدَّد بشكلٍ كبير من قِبَل الجينات والصدفة. فعلى سبيل المثال، يُمكننا امتلاك توجّه قويّ نحوَ التجدُّد وحُبّ اختبار أشياء جديدة، أو الميل إلى التراجع استجابة لمواقف جديدة، واحتياجنا للـ "تحمية" قبل تمكُّننا من التغلُّب على خجلنا الأساسي. إنَّ مثل هذه النزعات العصبية تنشأ قبل الولادة ومن ثم تُحدد مباشرة كيف نَتجاوب مع العالم، وكيف يَستجيب الآخرون إلينا.

لكن بدءاً من أولى أيام حياتنا، يتُم أيضاً مباشرةً تحديد دماغنا غير الناضج من قبل تفاعلاتنا مع العالم وخاصةً من قبل علاقاتنا. تُحفِّز تجاربنا الإطلاق العصبي وتنحت اتصالاتنا المشبكية الناشئة. فبهذه الطريقة تغيّر تجربتنا هيكليّة دماغنا ويمكن حتى أن تصل إلى حدّ التأثير على طبعنا الفطريّ.

ثم، في طور نموّنا، إن مجموعة معقَّدة من الجينات والصدفة والمُدخل التجريبي داخل الدِّماغ يُشكِّل ما نسمِّيه "شخصيَّتنا"، مع كل عاداتها ومحبباتها وكرهها ونماذج الاستجابة. إذاً طالما كان لديك تجارب إيجابية مع الكلاب وكنت تستمتع بوجودها في حياتك، يُمكن أن تَشعُر بالمتعة والحماسة عندما يأتي كلب الجيران الجديد ويَقفزُ نحوك. ولكن إذا كنتَ قد تعرَّضت مراراً للعضّ، فإن أنماط الإطلاق العصبي لديك يُمكن في المقابل أن تُساعد في خلق شعور من الخوف والهَلَع، مما يؤدِّي إلى إجفال جسدك بكامله من الكلب. إذا كنتَ تملك أيضاً طبعاً خجولاً بالإضافة إلى اختيارك لتجربة سابقة سيئة مع كلب، فإنَّ هذا الصدام يمكن أن يكون أكثر خوفاً. لكن مهما كانت تجربتك ومزاجك الكامن، فإنَّ التحوّل محتملٌ. إن تعلّمك تركيز اهتمامك في طرق علاجيَّة معيَّنة يمكن أن يساعدك على تجاوز هذا الربط القديم للخوف مع الكلاب. إن تركيز الاهتمام المتعمَّد هو في الواقع نوع من التجربة الموجَّهة ذاتياً: فهو يُحفِّز الأنماط الجديدة من الإطلاق العصبي لخلق روابط مشبكيَّة جديدة.

ومن المحتمل أن تتساءل: "كيف يُمكن للتجربة، وحتى لنشاط عقلي كمثل توجيه الاهتمام، أن تُحدِّد في الواقع هيكليَّة؟" كما رأينا سابقاً، إن التجربة تعني الإطلاق العصبي. فعندما تُطْلِق الأعصاب معاً، تُصبح الجينات في نواها، أي مراكز سيطرتها الرئيسية، فعالةً و"تُعبِّر" عن نفسها. إن تعبير الجينات يعني أنه تمّت عملية إنتاج بعض البروتينات. تمكّن البروتينات الروابط المشبكية من أن تُبنى من جديد أو تَتمُّ تقويتها. تُحفِّز التجربة أيضاً على إنتاج "المِيَلين" (النُّخاعِين)، هذا الغمد الدهني حول المحاور العصبية، ما يؤدي إلى زيادة سرعة التوصيل في العصب مئة مرَّة. وكما نعلَم الآن، يُمكن للتجربة أن تُحفِّز أيضاً الخلايا الجذعيّة العصبيَّة لتتمايز عنها أعصاب جديدة كاملة في الدِّماغ. يُمكن لعملية تكوُّن النسيج العصبي، بالإضافة إلى تشكيل المشابك ونموّ "المِيَلين"، أن تحدث استجابةً للتجارب التي تمرُّ خلال حياتنا. وكما بحثنا سابقاً، إن قدرة الدماغ على التغيير تسمَّى بعملية ترميم الأعصاب. فنحنُ نكتشفُ الآن كيف أن تركيز الاهتمام الدقيق يُضخِّم عملية ترميم الأعصاب من خلال تحفيز إفراز

الكيميائيات العصبية التي تُحسِّن النموّ البُنيَوي للروابط المشبكيَّة وسط الأعصاب النشطة.

تظهر الآن قطعة إضافية من الأحجية. لقد اكتشف الباحثون أن التجارب الباكرة يُمكن أن تُغيِّر التنظيم الطويل الأجل للآلية الجينيّة داخل نوى الأعصاب من خلال عمليَّة تُسمَّى **التخلّق المتوالي**. فإذا كانت التجارب السابقة إيجابية مثلاً، يُمكن للتحكُّمات الكيميائية المؤثرة على كيفية التعبير عن الجينات في مناطق مُحدَّدة من الدِّماغ أن تُغيِّر تنظيم جهازنا العصبيّ بطريقة تُعزِّز بها نوعية المرونة العاطفية. أمّا إذا كانت التجارب الباكرة سلبية، فقد تبين أن التغييرات في تحكّم الجينات التي تؤثّر على استجابة الإجهاد يُمكن أن تُنقص المُرونة عند الأطفال وتُخفِّف من قدرتهم على التأقلم مع الأحداث المُجْهِدة في المُستقبل. إنَّ التغييرات التي تحصل خلال التخلّق المتوالي ستبقى في أخبار العلم كجزء من استكشافنا كيف أن التجربة تُحدِّد ما نحن عليه.

باختصار، تَخلُق التجربة الإطلاق العصبي المُتكرِّر الذي يُمكن أن يُؤدِّي إلى التعبير الجيني وإنتاج البروتينات والتغيُّرات في كلّ من التنظيم الجيني للأعصاب والاتصالات البُنيَويَّة في الدِّماغ. فبتثْبيت قُوَّة الوعي لتحفيز إطلاق الدِّماغ استراتيجيّاً، يَسمَحُ لنا التبصُّر العقلي بالتغيير طوعيّاً لنموذج الإطلاق الذي تَمَّ تحديدهُ بشكل غير طوعي.

الدماغ في الجسم

من الضروري أن نتذكر أن نشاط ما نسميه "الدماغ" ليس فقط في رؤوسنا. فعلى سبيل المثال، وكما ذكرتُ في الفصل الأول، يملك القلب شبكة واسعة من الأعصاب تعالج المعلومات المعقّدة وتنقل البيانات صعوداً نحو الدماغ داخل الجمجمة. وهذا ما تقوم به أيضاً الأمعاء، بالإضافة إلى جميع الأجهزة العضوية الأساسية في الجسم. يبدأ انتشار الخلايا العصبية داخل الجسم خلال بداية نموّنا داخل الرحم، عندما تَنثني الخلايا التي تُشكّل الطبقة الخارجية للجنين

لتُصبح أصل النخاع الشوكي. ثم تبدأ مجموعات هذه الخلايا الجوّالة بالتجمّع عند طرف واحد في النخاع الشوكي، لتصبح في النهاية الدماغ (الموجود) داخل الجمجمة. لكن غشاءً عصبياً آخر يصبح منسوجاً بشكل معقّد بجهازنا العضلي وبشرتنا وقلبنا ورئتينا وأمعائنا. وتشكّل بعض هذه الامتدادات العصبية جزءاً من الجهاز العصبي المستقلّ، الذي يحافظ على توازن الجسم في حال كنّا مستيقظين أو نائمين. وتُشكّل دارة أخرى القسم الإرادي من الجهاز العصبي الذي يَسمح لنا بتحريك أطرافنا عمداً والتحكُّم بتنفّسنا. إن الاتصال البسيط للأعصاب الحسّية من المحيط إلى نخاعنا الشوكي ثم صعوداً عبر الطبقات المختلفة للدماغ (الموجود) داخل الجمجمة، يَسمح للإشارات الآتية من العالم الخارجي بالوصول إلى قشرة الدماغ، حيث يُمكن أن نُصبح على عِلم بها. يأتي هذا المُدخل إلينا عبر الحواسّ الخمس التي تسمح لنا بفهم العالم المادي الخارجي.

تُرسل الشبكات العصبية داخل أنحاء الجسم، بما فيها تلك المحيطة بالأعضاء الجوفاء مثل الأمعاء والقلب، مُدخلاً حسيّاً معقّداً إلى الدماغ داخل الجمجمة. تُشكّل هذه المعلومات أساس الخرائط الحَشويّة التي تساعدنا على الإحساس "بالشعور الأمعائي" أو "الشعور القلبي". ويشكل هكذا مُدخل من الجسم مصدراً حيوياً للحَدْس، ويُؤثر بقوة على استدلالنا وطريقة خَلقنا للمغزى في حياتنا.

يَنشأ مُدخل جسدي آخر من تأثير الجزيئات المعروفة بالهرمونات. إنّ هرمونات الجسم، إضافة إلى المواد الكيميائية الواردة من الأطعمة والأدوية التي نتناولها، تَتَدفّق داخل مجرى دَمِنا وتُؤثر مباشرة على الإشارات المُرسلة عبر المسارات العصبية. وكما بتنا نعرف الآن، فإنه حتى جهاز مناعتنا يَتفاعل مع جهازنا العصبي. تُؤثر العديد من هذه المفاعيل على الناقلات العصبية التي تَشتغل على المشابك. تأتي هذه المراسيل الكيميائية تحت مئات الأنواع. ولقد أَصبح بعضها مثل الـ "دوبامين" و الـ "سيروتونين" أسماء معروفة بفضل إعلانات شركات الأدوية. ولهذه المواد مفاعيل معقّدة وخاصة في مناطق مختلفة

من جهازنا العصبي. فعلى سبيل المثال، ترتبط مادة الـ "دوبامين" بأجهزة المكافأة في الدماغ. ويُمكن للسلوك والمواد أن تُصبح إدمانية لأنها تحفّز إفراز مادة الـ "دوبامين". أما مادة السيروتونين، فتُساعد على تهدئة توترنا وإحباطنا وتقلّبات مزاجنا. ويوجد كذلك مرسال كيميائي آخر يسمى "أوكسيتوسين" (هرمون نخاميّ) يُفرَز عند شعورنا بالقرب من شخص وتعلّقنا به.

إني أَستخدم في هذا الكتاب المصطلح العام "دماغ" لأشمل كل هذه التعقيدات المذهلة للجسم التي تتضافر بألفة مع بيئتها الكيميائية ومع قسم النسيج العصبي في الرأس. وهذا الدماغ هو الذي يشكل عقلنا ويتشكل منه، وهو أيضاً يُشكّل نقطة من مثلث الرّفاهة الذي يَرتبط بشكل وثيق بالتبصّر العقلي. إذا نظرنا إلى الدماغ كجهاز مُجسّم يَتخطى الجمجمة، يُمكننا عندئذٍ أن نفهم الرقصة الحميمة للدماغ والعقل وعلاقاتنا مع بعضنا البعض. ويُمكننا أيضاً توظيف قدرة عملية ترميم الأعصاب لتصليح الاتصالات المتضررة وخلق أنماط جديدة أكثر إرضاءً في حياتنا اليومية.

3

مغادرة قبة الإيثر
أين العقل؟

من دون التبصُّر العقلي، تُصبح الحياة ميتة هامدة. عندما نجد أنفسنا في ثقافة يغيب عنها التبصُّر العقلي، يُمكن أن نعلق في المجال الجسدي المادي ونغفل عن الحقيقة الداخلية الموجودة في قلب حياتنا. إن افتقر قادةُ حضارةٍ ما للتبصُّر العقلي، عندئذٍ سيعيش الشُّبَّان ذوي العقول الناشئة في تلك الحضارة في عالم يحكم فيه أعمى عمياناً آخرين. أودّ أن أروي لكم هنا تجربة مرَّ بها تلميذ منغمس في عالم يفتقد إلى التبصُّر العقلي. وكانت هذه التجربة مقدِّمتي إلى ثقافة الطب الحديث.

قُمتُ بزيارة جامعة هارفرد الطبّية للمرة الأولى في يومٍ شتويٍّ بارد ورماديّ، وبالنسبة لشابٍّ من غرب كاليفورنيا لم يكن ينقص سلطة المباني الحجريَّة الضَّخمة سوى الكآبة. فقد كانت هارفرد، بقساوتها وصرامتها وتطلُّبها وتحدِّيها، الجبل الذي كنت أرغب بتسلُّقه.

لكن خلال أول سنتَيْن، كنتُ أُوبَّخُ بطريقةٍ مؤلمةٍ ومتكرِّرة على اهتمامي الغريب، ألا وهو تمضية الوقت بالاطلاع على قصص حياة مرضاي والتساؤل عن شعورهم خلال مقابلات المرضى. أتذكَّر تقديراً قدَّمتُهُ لمُشرفة عياديَّة. كان فتى أمريكي في السادسة عشر من عمره من أصل أسود يبدو مكتئباً بشدَّة من تشخيصه بفقر الدم المِنْجَليِّ الخلايا، واكتشفتُ من حديثي معهُ بأنَّ أخاه الأكبر توفِّيَ من جرّاء هذا المرض منذ أربع سنوات بعد تدهور صحي طويل ومؤلم جدًّا. لم يُخبرهُ أحد، بشكل أو بآخر، بأنَّ تشخيصهُ أفضل بكثير، وذلك لسببين: أنَّه تمَّ كشف حالته المرضية قبل أن تتطور مثل حالة أخيه، ولأنَّ العلاج كان قد تحسَّن. لقد تمكَّنا أنا وهو من التعبير بالكلمات عن الصور المُخيفة للتجربة التي

مرَّ بها أخوه والتي كانت لا تزال في عقله، وخلقنا معاً نظرة أكثر تفاؤلاً عن كيفية إيجاد حلّ لمشكلتهِ.

كانت المُشرفة عليّ أخصّائية في الأمراض المعديَّة. فقالت ورأسها مُنْحَنٍ إلى جهة لاعتقادها بأني ضائع أو محتار بأمري: "دانيال، هل تريد أن تُصبح طبيباً نفسانيًّا؟"

"كلا"، أجبتها، واستأنفتُ: "أنا مجرَّد تلميذ في السَّنة الثانية وليس لديَّ فكرة عما أريد أن أفعل". وفي الواقع، كنتُ أفكِّر بالتخصُّص بطبّ الأطفال، بما أنّي أحببتُ التواجد معهم، لكنّي لم أرغب بإخبارها بذلك.

"دانيال"، قالت وهي تَحني رأسها إلى الجهة الثانية، "هل والدكَ طبيب نفسانيّ؟"

"كلا"، أجبتها، "إنه مهندس".

لكنها لم تَبْد مقتنعة أيضاً بجوابي. "هل تعلم بأنَّ هذه الأسئلة التي تطرحها عن مشاعر المرضى وعن حياتهم هي مهمَّة المُساعدين الاجتماعيين وليس الأطباء؟ إذا كنتَ ترغب بمعرفة هكذا أشياء، لماذا لا تُصبح مساعداً اجتماعياً وحسب؟ أمّا إذا كنت ترغب بأن تُصبحَ طبيباً حقيقيًّا، فيتَوَجَّب عليكَ الالتزام بالشِّق الجسدي".

كانت المسؤولة عني تقول لي بأنها تريد فقط نتائج الفحوصات الطبيَّة، لكنها في الحقيقة كانت تصِف نظرة سائدة آنذاك. لم تكُن وحدها هكذا، فالنظام الطبي في ذلك الوقت كان مُركّزاً بشكل حصري تقريباً على المعلومات والمرض. ربما كانت هذه الطريقة التي يتَّبعُها أساتذتي للتعامل مع المشاعر الغامرة لمُواجهة المرض والموت كل يوم، للشعور بالضعف في بعض الأوقات والعجز أو عدم السيطرة. لكن بنظري، كانت تعاليمهم تبدو مضلِّلة وخاطئة. كانت مشاعر المرضى وأفكارهم، وآمالهم وأحلامهم ومخاوفهم وقصص حياتهم، تبدو بالنسبة لي بنفس أهمية وواقعية كِليتيهم أو كبدهم أو قلبهم. لكن لم يوجد أحد، أو أي عِلْم، ليُظهر لي طريقة أخرى للنظر إلى الأمور.

من أجل تخطّي تلك السنوات الأولى من الأعراف الطبية، تماشيتُ مع

تعاليمهم. كنتُ شابًّا ومتلهِّفاً لإرضاء أساتذتي، لذلك بذلت جهدي لأتلاءم مع النظام. أنا متأكِّد بأنَّهُ كان يوجد هناك تلاميذ آخرون وأساتذة لم يُوافقوا على النظرة العامة المُجرَّدة من ناحية التبصُّر العقلي، لكنني لم أستطع إيجادهم. ولقد حاولت مرَّةً الانضمام إلى هيئة طالبات الطبّ، بحجَّة أنني أيضاً بحاجة إلى نماذج إنسانية. لكن قيل لي بأنَّ الرجال يُؤثرون على الديناميكية في القاعة وطُلِبَ منِّي بتهذيب لكن بجدِّية ألّا أُسبِّب لهم الإزعاج.

خلال سنتي الدراسية الثانية، أَجريتُ مناوبتي العيادية في مستشفى ماساشوستس العمومي، وكنّا نَأخذ بعض صفوفنا في القاعة الكبيرة المغلقة حيث كان قد تمَّ إدخال التخدير إلى الطب الحديث منذ أكثر من مئة سنة. أتذكَّر بأنني كنتُ أَنظر إلى القبَّة التي تغطِّي القاعة وأُحدِّقُ بفراغ في الفضاء في الأعلى ثم إلى الأسفل باتجاه الحائط البعيد حيثُ عُلِّقت لوحة عن هذه العملية الجراحيَّة الأولى على مرأى واضح من جميع الطلاب. لقد رُسِمَ على اللوحة مَريضاً ممدَّداً بارداً على الطاولة، مُخدَّراً عن الأحاسيس في داخله وغافلاً عن الرجال اللابسين الأسود المجمَّعين حولهُ. كانت القاعة تُعرَفُ بقبَّة الإيثر (Ether dome)، وشعرتُ كأنني مخدَّرٌ أيضاً بالإيثر، غير مُتَّصلٍ بعالمي الداخليّ، مُنفصل عن بعض الأقسام الحيّة التابعة لي ومُتجهاً بسرعة نحوَ فقدان الوعي. حتى أنَّ جسمي أصبحَ مخدراً. أتذكر بأنني استَحممْتُ ولم أشعُر بشيء، وتوقَّفتُ عن الذهاب إلى ليالي "الرقص" المَرِحة كلّ ليلة أربعاء في كنيسة عبر النهر، وهو أمرٌ لطالما أَحبَبْتُ القيامَ بهِ. شعرتُ بأنِّي منعزل وضائع. وبكلمةٍ ميت.

ومن دون فهمٍ واضح لأسباب خيبة أملي، اتَّصلتُ بعميدة الطلاب وأخبرتُها بأني سأترك الدراسة في الكلِّية. لقد استَمَعت إلى كلامي بلطف، وعندما سألَتْني لماذا أُريد التوقُّف عن الدراسة، أَجبتُها بأنِّي لستُ أكيداً من السبب. أَقنعتُ نفسي بضرورة المغادرة "لأجدَ وجهتي". لكنني في الحقيقة كنتُ أريد إيجاد عقلي الخاص. أَقنعتني العميدة بأخذ سنة غياب عِوَضاً عن ذلك، وكلَّفتني بكتابة "طلب البحث" الضروري لتبرير إجازتي. فكتبتُ بأني سوف "أُجري بحثاً عمَن أكون". ولحُسن حظي كانت توجد وظيفة شاغرة لهذا المَنصِب.

لقد أخذني "بحثي" برحلة حول القارّة، من نيو إنغلاند إلى كولومبيا البريطانية ثم إلى كاليفورنيا الجنوبية. جرَّبتُ عدداً من المِهَن، بما في ذلك الرقص المُحترف وتصميمه، والنجارة، (وتقريباً) صيد سمك السلمون. وأعتقد الآن بأنَّ البحث الذي أجريتهُ في الجامعة عن دراسة الآليات الجزيئية التي تستخدمها أسماك السلمون للانتقال من المياه العذبة إلى المياه المالحة كان يَرمُز إلى اهتمام عميق حول كيفية تطوُّرنا وتحوُّلنا. التقيت في جزيرة فانكوفر، الموجودة قُبالة المحيط الهادئ البريّ على الساحل الغربي لبريطانيا الكولومبية، برجل يعمل على القوارب. قال لي إنَّ عملية الصيد تقتصر على "الاستيقاظ في الساعة الثالثة صباحاً والانحناء على جانب قاربٍ مجلّدٍ لساعات وظهرك يُؤلمُكَ، تَرمي في الماء بصنّارات الصيد ثم تسحبُها حتى تَعجز يداك". ثمَّ صَرَّحَ لي أنهُ سيترُك صيد السمك ويعود للجامعة ويدرس علم النفس. لقد أعادني هذا اللقاء إلى موطني الأمّ، حيثُ أعدت الاتِّصال مع الأصدقاء والأهل وساعدتُ جدَّتي خلال فترة مرض وموت جدِّي. وأخيراً حصَلتُ على وظيفة للعمل مع بعض صانعي الأفلام الوثائقية الذين كانوا يُصوِّرون برنامج الفنون في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس (UCLA). لقد عرضوا عليَّ أيضاً مُساعدتهم في مشروع بحث عن الجانبين الأيسر والأيمن في الدِّماغ. هذا ما أردته! لم أكُن أستطيع التوقُّف عن التفكير في العقل وحياتنا وما يجعلنا ما نحن عليه. كان هذا طريقاً أستطيع أن أسلكهُ. ففي النهاية يُمكن أن أصبح طبيباً نفسانيًّا. كنتُ مستعدًّا للعودة إلى هارفرد ومصمِّماً على البقاء، بطريقةٍ ما، واضحاً ومُتَّصلاً مع نفسي والآخرين كما شعرتُ خلال السنة التي أمضيتها بعيداً.

لا وقت للدموع

كان الإنجاز الكبير لسنتي الدراسية الثالثة في كلية الطب برنامج التدريب الأساسي في الطب الداخلي. وبمقدار ما تُبلي حسناً في هذا البرنامج من شأنه أن يُحدِّد مستقبلك المهني. كنت أستمع إلى محاضرة عندما دخَلَتْ الطبيبة

المُقيمة في المستشفى المُشرفة عليّ، التي تسبقني ببضع سنوات في تدريبها، إلى غرفة الصف، والدموع في عينيها، وهَمَسَت في أذني أن السيد كوين، المريض الذي كنت أعتني به، قد توفي للتوّ، فنهضت ورافقتُها إلى جانب سريره. وقفنا هناك معاً لوقتٍ طويل. كان تاجراً بحرياً نابضاً بالحياة وقد خَشِنَ وجهه في السنوات التي أمضاها في البحر. اعتدتُ على الجلوس معه بعد هذه الأيام الطويلة في المستشفى، مصغياً بانهماك إلى قصصه، مُستمعاً إلى مشاعره حيال موته الوشيك. كان يعلم أن سنواته السبعين على الأرض تُشرف على نهايتها، ومغامراته تكاد تنتهي. لقد اكتملت الآن قصّة حياته، وتشاركنا أنا والطبيبة المُقيمة تأملاتنا بينما كُنّا نقف بجانب الجثمان الذي كان يبحر سفينته في البحر.

التقيت بعد ظهر ذلك النهار بالطبيب المعالج العام من أجل مراجعة مدى تقدّم الطلاب خلال نصف المرحلة. كان شخصية جديرة بالاحترام، طويل القامة، ذا لحية سوداء، وسيماً، طبيب أورام، أخبرني بأني أقوم "بعمل جيد" في برنامج التدريب باستثناء أمرٍ واحد. لقد لاحظ بأني غادرت قاعة المحاضرة ذلك الصباح. فأخبرتُه عن وفاة السيد كوين وعن رغبتي أنا والطبيبة المقيمة بالبقاء معه حتى يأخذ الممرّضين جثته. ثم أطلعني على أمرٍ لن أنساه أبداً: "دانيال يجب أن تعي بأنك هنا للتعلُّم. إنَّ تضييع الوقت بعيداً عن فرصة التعلّم هو مشكلة كبيرة. يتوجَّب عليك تخطّي هذه المشاعر، فالمرضى يموتون. بكل بساطة لا وقت للبكاء. وظيفتك هي التعلّم. لكي تُصبح طبيباً ممتازاً، يتوجب عليك التعامل مع الوقائع".

"**لا وقت للدموع**". هل هو هذا فنّ الطب الذي يُفترض بي تعلّمه؟

في اليوم التالي توجَّهتُ إلى غرفة السيد كوين لأستقبل مريضاً جديداً. وجدتُ هناك واحداً من مدرّسي العلوم المفضّلين لديّ جالساً على السرير. فابتسم لي وقال: "حسناً، أعتقد بأن هذه الأمراض قد تُصيب أي شخصٍ منّا". لقد أُصيب بلوكيميا حادّة، وكان يُفترض بي بدء تحضيره لزرع مخٍّ العظام. تجهم وجهي - شعرتُ أولاً بدموعي على وشك أن تنهمر، وقد تمكّنت من

حبسها، ثم بالخوف الذي لم أتحمَّل الشعور به، وأخيراً بتصميم شديد، وإحساس بتركيز شديد. لقد ألزمت عقلي "بالتغلّب" على خوفي وحزني والاهتمام فقط بتفاصيل ما يجب القيام به. طلبتُ الفحوصات المخبرية الضرورية، وأعطيته بحذر العلاج الكيميائي، وراقبته عن كثب لتجنُّب الآثار الجانبيّة، ورحت ألاحظ تطور حالة معلّمي/ومريضي. ذهبت إلى المكتبة وجمعت جميع وقائع الأبحاث المتوفِّرة حول نوع اللوكيميا التي أصيب بها، وطُرُق علاجها، والاحتمالات التي يمكن أن يتخذها المرض. قدَّمت هذه الأوراق و"الحالة السريرية" لفريقي من زملائي التلاميذ والأطباء المقيمين في المستشفى والأطباء المشرفين. ناقشت خلال جولات التعلّم، في غرفة المريض وبجانب بابه، التفاصيل التقنيّة للحالة مع الطبيب المعالج والأطباء المقيمين في المستشفى: الوقائع فقط، وليس المشاعر. كنت حريصاً على ألّا أمضي وقتاً طويلاً بالتحدُّث مع مريضي. كان هو المريض وأنا كنت الطبيب. ماذا يوجد هناك للتكلّم عنه، بأي حال؟

اسمحوا لي بأن أكون واضحاً: الاهتمام بـ "الوقائع وحسب" المتعمّد والمؤقّت يمكن أن يكون موقفاً من المفيد جداً أن نتخذه في أوقات معيَّنة. لكن كونه "مؤقتاً" هو المفتاح - وليس طريقة عيش، بل طريقة التكيُّف، عمداً، في ذلك الوقت، في حالة موقف يتطلَّب أن نتصرف بطريقة قاطعة وبفعاليَّة. إن التحيُّز بهذه الطريقة يُعتبر بحدّ ذاته شكلاً قاسياً من التدريب العقلي. إن قادوك على نقّالةٍ إلى غرفة العمليات، فمن الأفضل أن تلتقي بجرّاح واثق، هادئ، يعرف كيف يؤدي مهمته، وليس بواحد منزعج أو باكٍ. يتوجب علينا حتى كأهل في مواجهة أزمةٍ ما، أن نركّز عقولنا بوضوح على المشكلة التي نواجهها. يسمح لنا التبصُّر العقلي بتحديد أنه في مثل هكذا حالة، الاستياء أو المبالغة في التعلُّق بشخص آخر ليس هو الموقف الذي يجب أن نتبناه، ويُساعدنا التبصّر على توجيه اهتمامنا نحو ما يجب القيام به. لكنه يمكن أن يُساعدنا أيضاً على أن نبقى حاضرين مع حياتنا الداخلية الخاصة بنا ومتناغمين مع الآخرين، ونعترف بعقلنا المليء بالأحاسيس، ذلك الجزء "غير المرئي" والذاتي بجدارة من حياتنا.

عندما انتهى أخيراً برنامج تدريبي في الطب الداخلي، تمَّت إضافة العلامة النهائية "ممتاز" التي أُحسد عليها إلى سجلّي. في داخلي، لم أشعر بشيء. كان قلبي مصنوعاً من الخشب، قطعة خشب طافية على وجه الماء، تتعفَّن على الشاطئ، والأمواج تتسابق إلى حافة بحرٍ لم أعُد أعرفه. لقد عاد مفعول "الإيثر" من جديد.

العقل حقيقي (موجود حقاً)، فلماذا لا نعرّفه؟

بعد مرور خمسة وعشرين عاماً على الأسبوع الذي اتخذتُ فيه قرار ترك كلية الطب، وجدتُ نفسي مجدَّداً في "قبة الإيثر". كان الموقف مُختلفاً بعض الشيء. لقد تدرّبتُ، في نهاية الأمر، كطبيب أطفال وطبيب نفساني، وقد دُعيت إلى هناك، بعد مرور كل هذه السنوات، لأُلقي خطاباً رئيسياً حول أهمية الانفعالات والقصص في النموّ الصحي. كان ابني البالغ من العمر الخامسة عشر عاماً الذي سافر معي في جولة المحاضرة هذه، حاضراً بين جمهور المستمعين، وكنتُ مملوءاً بالمشاعر التي يصعب عليَّ وصفها، بالامتنان، والراحة والتقدير بأن الكثير من الأمور قد تبدَّلت.

خلال الربع الأخير من القرن الماضي، فتح العِلم نافذةً جديدة إلى طبيعة حياتنا. يُمكن أن نعلن بشكلٍ قاطع بأن العقل، بالرغم من أنه غير منظور للعين، هو بشكلٍ مطلق "حقيقي". ولقد أحرز الطب أيضاً تقدُّماً منذ تلك الأيام. تغيّرت كلية هارفرد للطب، وتمنح عدةُ برامج اليوم على الأقل بعض الاهتمام لنظريّات مثل تحسس المشاعر وتخفيف الإجهاد عند تلاميذ الطب وأهمية اعتبار المريض كشخص. كنت لأكتسب خبرةً أفضل بكثير خلال دراستي لأكون طبيباً لو كان متاحاً لي آنذاك مثل هذا المنهج الدراسي المركَّز داخلياً والمتكامل.

إن مجالات التخصُّص التي أمضيتُ فيها حياتي المهنية، أي طب الأطفال والطب النفساني وعلم النفس، سمحت لي بالغوص بعمق داخل البحر العقلي.

بعد حصولي على منحة دراسية للبحث سمحت لي بدراسة الولع، والذاكرة، والسرد، واستكشاف الطُّرُق التي ينمو فيها العقل في العائلات، أصبحتُ مدرِّساً في مجال الصحة العقلية، كنت أُلقي محاضرة هناك في قبة الإيثر حول طبيعة العقل وأهميَّة التبصُّر العقلي في الصحة. لقد كنت قادراً على أن أطرح سؤالاً على الجمهور. سؤالاً قد طرَحتُهُ الآن في محاضرات على حوالي ثمانين ألف طبيب الصحة العقلية، من الطب النفساني إلى علم النفس، من العمل الاجتماعي إلى المعالجة المهنية.

عندما استهلَّيتُ المحاضرة، طلبت منهم رفع أيديهم للإجابة: "خلال تدريبكم، كم واحد منكم قد حضر مادة دراسية أو محاضرة تُعرِّف عن العقل أو الصحة العقلية؟" كانت الإجابات يَسهُل عدّها. في العديد من البلدان في مختلف القارات الأربع، في صالات المحاضرات حول كرتنا الأرضية، ظهرت الإحصائيات نفسها مراراً وتكراراً: فقط 2 إلى 5 بالمائة من الأشخاص المتخصِّصين في هذه المجالات قد حضروا محاضرة واحدة تُعرِّف عن الأساس الفعلي لاختصاصهم أي العقل. فبالنسبة إليهم، كما كان بالنسبة لي خلال تدريبي، اقتصر التركيز دائماً على المرض العقلي، على مئات من الأعراض المَرَضية، وعلى تقنيات العلاج المصمَّمة لتخفيف الاضطرابات. نعم، إن العالم يضجُّ بالألم العقلي، ويتحتّم علينا لعب دور مهم في مساعدة الأشخاص على التخفيف من معاناتهم. لكن في معظم الأوقات نَفعل ذلك من دون امتلاك رؤية واضحة لهدفنا، ومن دون أن نكتشف العقل السليم حقّاً. إنَّه لأمرٌ غريب. سأكتشف قريباً، في الواقع، أن مجالات بحث أُخرى تتعلق بالعمليات العقلية يبدو أنها أيضاً تابعت بحوثها المُثيرة للاهتمام من دون تعريف العقل الذي كانت تحاول دراسته.

إن تعريف العقل الذي أستخدمه الآن مع مرضاي وتلاميذي كان نتيجة تعاونٍ رائع. فلقد نظّمت في العام 1992 مجموعة بين الأقسام في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس UCLA لدراسة الارتباطات بين الدماغ والعقل. ولقد وظفت أربعين عالماً ينتمون إلى تشكيلة واسعة من مجالات التخصُّص، بما في ذلك علم اللغة، وعلم الكمبيوتر، وعلم الوراثة، والرياضيات، وعلم الأعصاب، علم

الاجتماع، وبالطبع علم النفس العقلي والاختباري. كانت تلك بداية "عقد الدماغ" (Decade of the Brain)، وكنّا متحمسين لمعالجة الأسئلة الصعبة حول كيف أن الطبيعة الجسدية للدماغ تتعلّق بطريقة ما بالطبيعة الشخصية للعقل.

لكن ظهر بسرعة أن كل واحدة من هذه الاختصاصات العلمية لها طريقتها الخاصة في رؤية الواقع. وبالرغم من سهولة اتفاقنا على أن الدماغ يتألف من مجموعة أعصاب موجودة داخل الجمجمة موصولة ببعضها البعض مع بقية أعضاء الجسم، إلا أنه لا توجد رؤية مشتركة للعقل، أو مفردات عامة مألوفة لبحثه. لقد أشار إليه عالم الكمبيوتر على أنه "نظام تشغيل". وقال بيولوجي متخصص في علم الأعصاب أن "العقل هو مجرّد نشاط الدِّماغ". وتكلّم اختصاصي في علم الإنسان (الأنتروبولوجيا) عن "عملية اجتماعية مشتركة مرَّت عبر الأجيال". وقال عالم نفس أن "العقل هو أفكارنا ومشاعرنا". وهكذا دواليك حتى قلقت من أن يؤدي هذا التوتر الناجم عن اختلاف وجهات النظر داخل الفريق إلى حلِّه. فتوجّب عليّ خلق تعريف عملي مقبول للعقل قبل أن نعرض موضوع حلقتنا الدراسية الرئيسي.

إليكم التعريف الذي قدَّمته في النهاية إلى المجموعة كنقطة انطلاق نحو استكشافاتنا معاً: "إن العقل البشري هو عملية مجسَّدة وارتباطية تضبط تدفُّق الطاقة والمعلومات". هذا كل ما في الأمر. بطريقة مذهلة، أكَّد كل شخص من المجموعة من مجالات التخصص المختلفة المُشارِكة أن هذا التعريف يتلاءَم مع نهج وأسلوب نظامه الخاص.

إن العقل حقيقي، وتجاهله لا يجعله يختفي عن الوجود. يُمكننا تعريف العقل، في كل من حياتنا اليومية وفي نشاطاتنا المهنية الكثيرة – من المعالجة النفسية والطب والتعليم إلى وضع السياسات والتأييد العام – لكي نتَشارك لغة مشتركة عن الطبيعة الداخلية لحياتنا.

للتأكد من أني وإياك نتشارك الفهم عينه، لننظر بتفصيل أكثر إلى عناصر هذا التعريف العملي. سأبدأ من النهاية ثم أرجع إلى البداية.

يتضمَّن العقل تدفُّقاً من الطاقة والمعلومات

"الطاقة" هي القدرة على تنفيذ حركةٍ ما، سواء كانت تحريك أطرافنا أو التفكير بفكرةٍ ما. تُستكشف الأشكال المتنوِّعة للطاقة في علم الطبيعة (الفيزياء) وتُوصف بطرق عديدة ومختلفة، لكن هذه "القدرة الضرورية على القيام بالأشياء" تبقى هي نفسها. نشعر بالطاقة المُشعَّة عندما نجلس تحت الشمس، ونستعمل الطاقة الحركية عندما نتمشّى على الشاطئ أو نَسبَح، ونستخدم الطاقة العصبية عندما نفكِّر ونتكلّم ونستمع ونقرأ.

"المعلومات" هي أي شيء يَرمز إلى شيء ما غير نفسه. فهذه الكلمات التي تقرؤها، أو الكلمات التي تسمعُها، هي مجموعة من المعلومات، والخربشات على الورقة ليست معنى الكلمات، والكلمات التي نسمعها هي فقط موجات صوتية تنقل جزئيات الهواء بترددات معيّنة. وباتجاه معاكس، إن الحجر بحدّ ذاته لا يُعتبر من المعلومات. يملك الحجر بيانات: يمكن أن نزينه ونلاحظ لونه وملمسه وتركيبته الكيميائية. ويُمكن أن نتخيَّل العصر الجيولوجي الذي تكوّن خلاله، والعوامل الكثيرة التي أدَّت إلى تشكيله. لكن عقولنا هي التي تخلق هذه المعلومات، ويبقى الحجر مجرَّد حجر، إلّا إذا نحت شخصٌ ما صورةً أو كلمة على سطحه، وإلّا إذا فكَّرنا بتاريخه أو تكلّمنا عنه مع بعضنا البعض. من جهة أخرى، إن كلمة حجر هي مجموعة معلومات. حتى إن فكرة الحجر يمكن أن تحمل معنى بالنسبة إليك. لكن مُجدداً، إن عقلنا هو الذي يخلق المعنى وليس الحجر بذاته.

تتعاضد الطاقة والمعلومات في حركة دماغنا. يمكن أن نمرّ بتجربة في اللحظة – على سبيل المثال، إدراك الأحاسيس من معدتنا عندما نجوع، وفيض الانفعالات عندما ننزعج. ويمكن أن نستند أيضاً على هذه الأحاسيس والمشاعر المليئة بالطاقة من خلال تحديدها في المناطق العليا من دماغنا. "نعلم" أن قرقرة المعدة يعني أنه "يجب" أن نأكل، ثم ننظر إلى الساعة ونقول لأنفسنا أن ننتظر نصف ساعة بعد حتى يحين موعد الغداء. يمكن أن نفسِّر معنى انفعال ما

– تفهُّم اهتياج من الحزن في قلبنا كردة فعل على خسارة شخص نحبُّه، وإدراك شعور العزلة والوحدة الناتج عنها – ثم نحفّز لفعل شيء ما حيال ذلك، ربما من خلال اللجوء إلى صديق لمواساتنا. بهذه الطريقة تخلق عقولنا المعلومات من تدفق الطاقة، وهكذا تؤدي المعلومات بالتالي إلى تحفيز وإجهاد الطاقة بطرق جديدة ومتكيِّفة.

في الفصل الأول قدَّمتُ المصطلح العلمي "التمثيل" كي أوصل نظرية المعلومات هذه. إن قدرتنا على "تمثيل" ردة فعل عاطفية لأنفسنا، وإعطائها اسماً ومعنى، يُساعد على رفعنا من فورية تجربة ما لكي نتمكن من الاستجابة إليها بفعالية.

إن معرفتنا بأن عقولنا تضبط تدفُّق كلّ من الطاقة والمعلومات تمكّننا من إدراك حقيقة هذين الشكلين من التجربة العقلية من ثم العمل بحسبهما عوضاً عن الضياع فيهما.

ما معنى أن نقول إن الطاقة والمعلومات "تتدفّق"؟ بما أنهما يتغيران عبر الزمن، يمكننا أن نشعر بتحرّكهما بين لحظة وأخرى في عملية متحركة ديناميكية وسلسة. لكنّنا لا نراقبهما وحسب. يمكننا أن ندخل في مجرى الزمن لنغيّر كيفية تكشُّف هذه الأنماط. يخلق تنظيم العقل أنماطاً جديدة من تدفّق الطاقة والمعلومات التي نتابع فيما بعد مراقبتها وتعديلها. تعتبر هذه العملية أساس تجربتنا الشخصية في الحياة.

العقل هو عملية منضبطة:

المُراقبة والتعديل

لنأخذ فعل القيادة. فمن أجل قيادة أو "ضبط" السيّارة، يجب أن ندرك حركتها وموقعها في مكان ما، بالإضافة إلى القدرة على التأثير على طريقة تحريكها. إن

كانت يداك على المقود، لكن عينيك مغلقتان أو مركزتان على رسالتك النصّية على الهاتف، يمكنك تحريك السيارة، لكنك لا تقوم بقيادتها والحالة هذه – لأن القيادة تعني ضبط حركة السيارة وانسيابها عبر الزمن. إذا كانت عيناك مفتوحتين، لكنك تجلس في المقعد الخلفي، يمكنك مراقبة حركة السيارة (والتعليق كما يفعل قريب لي أعرفه)، لكن لا يمكنك فعلياً تعديل حركتها بنفسك. (مهما حاولت جاهداً. عذراً).

إذا كنت تتساءل ما هو هذا "الشيء" الذي يتمّ مراقبته ثم تعديله من قبل العقل، فهو تدفق عنصرين عبر الزمن ألا وهما: الطاقة والمعلومات. فالعقل يُراقب تدفُّق المعلومات والطاقة ثم يُحدِّد مواصفات وأنماط واتجاه هذا التدفُّق.

يمتلك كلّ واحد منّا عقلاً فريداً من نوعه: أفكار ومشاعر وإدراك وذكريات ومعتقدات ومواقف فريدة، ومجموعة فريدة من الأنماط المنضبطة. تُحدِّد هذه الأنماط تدفُّق الطاقة والمعلومات في داخلنا، ونتقاسمها أيضاً مع عقول أخرى. إن الاكتشاف العظيم الذي سنكتشفه خلال بقية هذا الكتاب هو أنه بإمكاننا تعلّم تحديد هذه الأنماط، وتغيير عقلنا ودماغنا أيضاً، من خلال رؤيتنا للعقل بوضوح.

العقل مجسّد وارتباطي

لقد وصلنا الآن إلى بداية التعريف. عندما أقول إن العقل مجسَّد، أعني أن ضبط تدفق الطاقة والمعلومات يحصل، في جزء، داخل الجسم. فهو يحدث حيث نعتقد عادة بأن الحياة العقلية تحصل، أي في دارات ومشابك الدماغ، داخل الجمجمة. لكنه يحدث أيضاً في الجسم بكامله، في الجهاز العصبي الموزَّع، الذي يُراقب ويُؤثر في الطاقة والمعلومات، والذي يتدفق خلال قلبنا وأمعائنا، وهو يُحدِّد أيضاً نشاط جهاز المناعة الخاص بنا.

وأخيراً، إنّ العقل هو عملية ارتباطية. تتدفق كل من الطاقة والمعلومات بين الناس، ويتمّ مراقبتهما وتعديلهما في هذا التبادل المشترك. وهذا ما يحصل الآن

بينك وبيني، من خلال كتابتي لهذه الأسطر وقراءتك لها. تخرج هذه المجموعات من المعلومات، أي الكلمات المكتوبة على الورق أو المحكيّة بصوت عالٍ، من عقلي وتدخل الآن في عقلك. إذا كنّا نجلس سوياً في الغرفة عينها، يمكننا تبادل جميع أنواع الإشارات مع بعضنا البعض، إشارات نتشاركها على شكل كلمات أو المجال غير اللفظي لالتقاء النظرات، وتعبير الوجه، ونبرة الصوت، والتموضع والإيماءات. إنّ العلاقات هي الطريقة التي نتشارك بها تدفق الطاقة والمعلومات، وهذا التشارك هو الذي يُحدد، جزئياً، كيف يتمّ ضبط هذا التدفق. تَنشأ عقولنا داخل العلاقات، بما في ذلك تلك التي نعيشها مع أنفسنا.

إن تقديم هذا التعريف الأساسي ذا الطابع الجوهري للعقل "كعملية تنظيم تدفق الطاقة والمعلومات" كان نقطة انطلاق مهمة لمجموعتنا الدراسية المتعددة الاختصاصات. لقد خلقت وجهة النظر هذه أساساً لنا لاكتشاف أبعادٍ أخرى لعقلنا المُجسّد والارتباطي ولمعنى أن نكون بشراً.

البيولوجيا العصبية بين الأشخاص

تابعت مجموعتنا لقاءاتها لمدة أربع سنوات، ومنذ ذلك الوقت، ظهر مجال تخصص متكامل من أجل بناء هذا النهج للعقل والصحة العقلية. ولقد أُطلق على هذا المجال اسم "البيولوجيا العصبية بين الأشخاص"، ولديه اليوم منظّمات خاصة به، وبرامج تعليم، ومكتبة مختصّة تحتوي على أكثر من اثني عشر كتاباً. وفي جوهر البيولوجيا العصبية بين الأشخاص يوجد اقتراحنا بأن التبصر العقلي يسمح لنا بتوجيه تدفق الطاقة والمعلومات نحو التكامل. ويُعتبر التكامل، الذي سنستكشفه في العديد من تطبيقاته في العالم الواقعي، أساس الرَّفاهة.

خلال هذا الوقت عينه، أَظهر بحث جديد حول اتّصال العقل والدماغ والجسم، كيف أنّ حالاتنا الشخصية الداخلية تُحدد بشكل مباشر صحتنا الفيزيولوجية (الوظائفية). لقد تمّ تأسيس التأثير السلبي لهرمون الإجهاد، الكورتيزول، على قدرة جهاز مناعتنا على محاربة الإصابات بالأمراض وحتى

مرض السرطان. لقد اكتشفنا أن الأشخاص المعرّضين للإساءة العاطفية مثل الأطفال يُواجهون احتمالاً كبيراً للإصابة بالأمراض لاحقاً في الحياة، وربما من جديد بسبب آثار هذا الإجهاد على دفاعات الجسم. وقد أظهرت الدراسات بأن ممارسات الوعي المتنبّه يُمكن أن تُحسّن استجابات جهاز المناعة.

لكن أَودّ أن أُقرّ بأن إدخال علم الدماغ في ممارسات الحياة اليومية للمعالجة النفسية، والتعليم، والطب، ليس للجميع، وليس الجميع له.

أَخبرني مرةً معالج عيادي رفيع المستوى: "دان، لم أرَ في حياتي قشرة مقدّم الجبهة، فلماذا أُفكر بواحدة الآن؟" واعترف آخر: "إنّ التفكير بالدماغ يُشعرني بأني غبيّ وعاجز، وأنا مُتمسّك جداً بأساليبي الخاصة بي لإحداث تغيير".

لقد حَضرتُ أيضاً اجتماعات احترافية حيث أَخبرني زملاءٌ عياديون أنّ هذا النهج يُعتبر "سيئاً". بما أننا لا نَعرف كل شيء عن الدماغ، لماذا يُفترض باختصاصيي المعالجة أن يَعلموا أي شيء عنه؟ وقالت مُحاضِرةٌ أُخرى أنها تعتقد بأن هذا النهج "يُفسد مساحة المعالجة بين الأشخاص ليُقدِّم أفكاراً من العلم حول الدماغ". (لم أَفهم حقاً هذه المخاوف. لماذا لا نضع إطار عملٍ، كما فعلنا مع البيولوجيا العصبية بين الأشخاص، التي تَستندُ بالكامل على العلم لكنها تَحترمُ الذاتيّة وأهمية عالمنا المبني بين الأشخاص؟)

من جهةٍ أُخرى، يَتردد بعض علماء الأعصاب في اعتناق فكرة "العقل" كأكثر من "نتيجة لحركة الدماغ". إنّ العقل هو وحدة يُمكن قياسها بالوزن والحجم، وبالمواصفات الفيزيائية والمكان. لكن أين "نَجد" العقل في المساحة الجسدية؟ كيف نَزنه أو نُحدّد عدداً من سِماته؟ صَرّح أحد علماء الدماغ، في أحد الاجتماعات بقوله: "يجب علينا أن لا نَطرح أبداً سؤالاً لا يُمكن قياسه". وللتفوّق عليه، رفع تلميذه الرهان قائلاً: "إذاً، يجب أن لا نُفكّر أبداً حتى بفكرة لا يُمكن قياسها". وبسبب هذه التصريحات استشاط غضباً اختصاصي في الأنتروبولوجيا صديق لي فأخذ أخيراً المبادرة وعَبَّر عن اختلافه الشديد في الرأي عنا. فأطلق عدد كبير منّا تنهيدة ارتياح لا يُمكن قياسها.

بالطبع يَسمحُ لنا اليوم التصوير المتطوّر للدماغ بالقيام ببعض القياسات: يُمكننا قياس درجات تدفّق الدم في الدماغ، وكثافة الاتصالات العصبيّة في منطقة معيّنة، أو اتّساع النشاط الكهربائي في وقتٍ مُحددٍ. كما يُمكنك أن ترى في الأقسام التي تناولتُ فيها موضوع مراقبة الدماغ التي وضعتُها بين فصول الكتاب، وجود علم جديد مثير للاهتمام يَتتبّع حركة الدماغ المرتبطة مع بعضٍ من تجاربنا الأكثر حميميَّة. لكن معظم العالم الداخلي لا يُمكن قياسه بصورةٍ مطلقةٍ. كيف يُمكننا أن نَقيس المعنى؟ كيف نُحدد قيمة رقميّة لشعورٍ ما؟ كيف نَقيس إحساسنا بالارتباط ببعضنا البعض، أو كيف أن الآخرين "يشعرون بنا" أو يروننا؟

هذه المناقشات ليست أكاديميّة فحسب، بل إنها ضرورية لكيفية تعريفنا لواقعنا. يَرتكز العِلم الحديث على القياس. إنه نظامٌ مبني على الإحصائيات والتحليل الرقمي الذي يُمكن نَسخهُ وفحصه من قبل مراقبين موضوعيين. لكن العالم الشخصي للعقل يُمكن مُراقبته أساساً بصورةٍ نوعيةٍ، تَرتكز في معظم الأوقات على حسابات (أنا) فريدة من قِبل الشخص الذي يَملكُ في الواقع العقل قيد البحث. إن تَمسّكتَ بلعبة الأرقام، يُمكن للعقل أن يختفي بسهولة. عندما أُشارك في هذه المناقشات الأكاديمية التي تُمثِّل تحدياً والتي تكون أحياناً مُحبطة، لا يُمكنني التوقف عن تَذكُّر تجاربي تحت قبة الإيثر. يبدو أنّ العديد من أعضاء هيئة التدريس المحترفين في الطبّ والجراحة يعتبرون أن العقل ليس موجوداً. وقد كان هؤلاء رجالاً ونساءً عاقلين، ناجحين في مجالات اختصاصهم. كيف يُمكن لشيءٍ حقيقي كالعقل أن يُصبح غير مرئيٍّ لـ - حسناً، لعقولهم؟

نظرة محسّنة للتبصُّر العقلي

إنّ العقل أوسع من الدماغ، يَستمتع بالعلاقات، ومُعبأ بالاحتمالات. لكن هذا الجوهر الشخصي لتجربتنا الحيّة لا يُمكن حملُه بين أيدينا أو تصويره حتى بواسطة الآلات الأكثر فخامةٍ. ويُمكن فقدان العقل بسهولة إذا ركَّزنا على المجال

الجسدي. يُمكن أن نَمسح دموعنا وأن لا نترُك أي أثر للعقل الذي أَوجدَ المعنى، والذي شَعَرَ بالأحاسيس، الذي مَكَّننا من معرفة أننا أحياء وممتلئين بالألم، أو الفرح.

عندما نَفهم العقل، نَشعُر بشيءٍ أبعد من عالمنا الداخلي أو الحياة الداخلية للآخرين: لقد صقلنا الآن مفهومنا للتبصُّر العقلي ما فوق وصفِنا الأولي له كمجموعةٍ من البصيرة وتحسس المشاعر. في حين أن هذا يُعتبرُ مكاناً مُتاحاً ومُهماً للانطلاق منه، إلّا أنه مجرَّد بداية القصة الكاملة.

ما يَقومُ به التبصُّر العقلي هو تَمكيننا من تحسس وتحديد تدفّق الطاقة والمعلومات. هذا هو التعريف الأساسي، الحقيقة الأعمق والصورة الأكمل. وبواسطة التبصُّر العقلي نَكسبُ الإدراك ومعرفة التنظيم (العقل)، والتشارُك (العلاقات)، والآليات العصبيَّة الوسيطة (الدماغ) في قلب حياتنا. تعني "حياتنا" حياتك وحياتي. فالتبصُّر العقلي يُلغي الحدود السطحيَّة التي تَفصِلُنا ويُمكّننا من رؤية أنَّ كل واحدٍ منّا جزء من التدفق المُترابط، كُلٌّ أوسع.

من خلال رؤية العقل، والدماغ، والعلاقات كأبعادٍ ثلاثة أساسية لحقيقة واحدة – لمظاهر تدفّق الطاقة والمعلومات – نرى تجربتنا بأعينٍ جديدةٍ بالفعل.

....

مراقبة الدماغ

ركوب الدارات الرنينية

إنها حكمة شعبيَّة بأن الأزواج في العلاقات الطويلة والسعيدة يُشبهون بعضهم البعض أكثر فأكثر مع مرور الزمن. تمعَّن عن كثب بهذه الصور القديمة، وسترى بأن الأزواج لم تصبح أنوفهم أو ذقونهم متشابهة. بدلاً من ذلك، عكسوا تعابير وجه بعضهم كثيراً وبدقة لدرجة أن المئات من روابط العضلات الصغيرة ببشرتهم قد غيَّرت شكل وجههم لتعكس اتحادهم الزوجي. إنَّ كيفية حصول ذلك يفتح لنا نافذة على واحدة من أهم الاكتشافات الحديثة حول الدِّماغ، وحول كيفية التوصل إلى "الشعور المحسوس" لبعضنا البعض. إن البعض مما سأصفه هنا لا يزال تخمينياً، لكن بإمكانه أن يُسلِّط الضوء على الطرق الأكثر حميميَّة التي نختبر فيها التبصُّر العقلي في حياتنا اليومية.

الأعصاب التي تعكس عقولنا

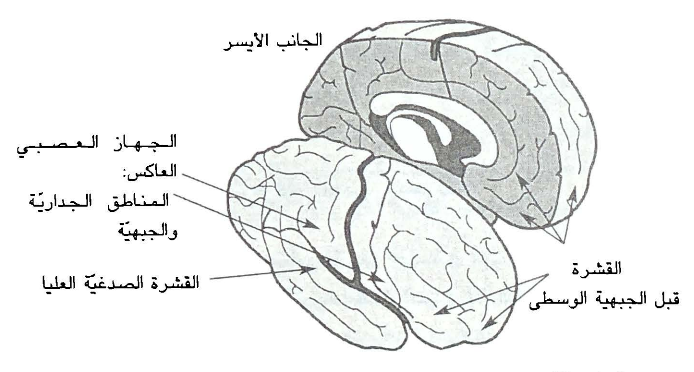
في منتصف التسعينيات، عَمِلَت مجموعة من علماء الأعصاب الإيطاليين على دراسة المنطقة الأمام حركيَّة لقشرة دماغ قرد. كانوا يستخدمون الإلكترودات (المساري الكهربائية) المغروسة لمراقبة الأعصاب الفرديَّة، وعندما تناولَ القرد حبَّة فستق، أُطلق إلكترود معيَّن. لم يكُن الأمر مُفاجئاً، فهذا ما كانوا يتوقعونه،

لكن ما حصل لاحقاً غيَّر اتجاه بصيرتنا إلى العقل. عندما "شاهد" القردُ بكل بساطة باحثاً من الباحثين يتناول حبة فستق، أُطلِقَ هذا العصب الحركي عينه. وبطريقة مُفاجئة أكثر: اكتشفَ الباحثون أن هذا الأمر حصل فقط عندما كانت الحركة التي تتِمّ مراقبتها موجّهة من قِبل الهدف. بطريقة ما، كانت الدارات التي اكتشفوها مشغَّلة فقط من قبل عملٍ متعمَّد.

منذ ذلك الحين تمَّ ربط هذا الجهاز العصبيّ العاكس بالكائنات البشرية، وهو يُعتبر الآن أصل تحسس المشاعر. وانطلاقاً من إدراك نيَّةٍ سلوكية أساسية ما، تُمكننا قشرة دماغنا قبل الجبهية البشريَّة الأكثر تطوراً بتخطيط عقول الآخرين. تَستخدم أدمغتنا المعلومات الحسيَّة لخلق تصورات عن عقول الآخرين، كما تَستخدم المُدخل الحسيّ لخلق صور عن العالم الجسدي.

إنَّ النقطة الأساسية هي أن الأعصاب العاكسة تستجيب فقط إلى فعلٍ مع نيّة، مع سلسلة يُمكن التنبؤ بها أو إحساس بالدافع. إذا رفعتُ يدي بكل بساطة ولوّحتُ بها عشوائياً، لن تستجيب أعصابك العاكسة، لكن إذا قُمتُ بأي عملٍ يُمكنك التنبؤ به من التجربة، سوف "تَكتشف" أعصابك العاكسة ما أنوي فعله قبل إقدامي عليه. لذلك عندما أرفع يدي وأنا أحملُ كوباً، يُمكنك التنبؤ على المستوى المشبكي بأني أنوي الشرب من الكوب. ليس هذا وحسب، سوف تَجعلُك الأعصاب العاكسة في المنطقة الأمام حركيَّة لقشرة دماغك الجبهيَّة مستعداً أيضاً للشرب. نحن نرى عملاً ما ونُحضِّرُ أنفسنا لتقليده. على المستوى الأبسط، هذا يُفسِّر لماذا نعطش عندما يَشرب الآخرون، ولماذا نتثاءب عندما يتثاءب الآخرين. أما على المستوى الأكثر تعقيداً، تُساعد الأعصاب العاكسة على فهم طبيعة الحضارة الثقافية وكيف يربُطنا سلوكنا المُشترك ببعضنا البعض، عقلاً بعقلٍ.

تُعتبرُ الخرائطُ الداخلية، التي تخلقها الأعصاب العاكسة، تلقائيةً، فهي لا تتطلَّب وعياً أو مجهوداً. فنحن مبرمجون منذ الولادة لاكتشاف السلاسل وصنع الخرائط في دماغنا للحالة الداخلية - الموقف المتعمَّد - للأشخاص الآخرين. وتُعتبر عملية الانعكاس هذه "متعددة الأساليب"- فهي تَعمل في القنوات الحسيَّة جميعها، ليس فقط النظر - ومن هنا فإن الصوت، أو اللمسة، أو



تتضمَّن "الدارة الرنينيّة" الجهاز العصبي العاكس، والقشرة الصدغيّة العليا، والقشرة الجزيريّة (الأنسولا) (غير مرئيّة في هذا الرسم لكنها تَربُط هذه المناطق بالمنطقة الطرفيّة الداخليَّة)، بالإضافة إلى المنطقة قبل الجبهية الوسطى.

الرائحة، يمكن أن تنقلنا إلى الحالة الداخلية للشخص الآخر ونواياه. من خلال الإحاطة بعقل شخصٍ آخر داخل أنماط الإطلاق الخاصة بنا، يُمكن لأعصابنا العاكسة أن تؤمِّن أساساً لخرائط التبصُّر العقلي التابعة لنا.

فلنخطُ الآن خطوة أخرى. استناداً إلى هذه المُدخلات الحسيَّة، لا يمكننا فقط عكس النوايا السلوكية للغير، بل أيضاً حالاتهم العاطفية. بمعنى آخر، هذه هي الطريقة التي لا نُقلِّد فيها فقط سلوك الغير بل في الواقع نتفهَّم ونتلمَس مشاعرهم، والتدفُّق العقلي الداخلي لعقولهم. لا نشعرُ فقط بالحركة التي تأتي لاحقاً، بل أيضاً الطاقة العاطفية التي تشكِّلُ أساس السلوك.

في مرحلة النموّ، إذا كانت الأنماط السلوكيَّة التي نراها في الأشخاص الذين يعتنون بنا واضحة صريحة، يُمكننا عندئذٍ تخطيط السلاسل بأمان، مُدركين لما سيحصل لاحقاً، وتحسس نوايا اللطف والعناية، وبهذه الطريقة نخلق داخل أنفسنا عدسة للبصيرة مركَّزة وواضحة. من جهة أخرى إذا كان أهلنا محيِّرين وتَصعُب "قراءتهم"، يمكن لداراتنا المتسلسلة أن تخلق خرائط مشوَّهة. لذلك

بدءاً من أيامنا الأولى، يُمكن للدارة الأساسيَّة للتبصُّر العقلي إما أن تَرتكز على أساسٍ متين، أو تنشأ على أرضية متزعزعة.

معرفة نفسي ومعرفتك

نَظَّمْتُ مرةً حلقة فكرية بين مجموعة من الباحثين من مختلف الاختصاصات لاستكشاف كيف يُمكن للعقل أن يستخدم الدماغ لإدراك ذاته. وإحدى الأفكار التي ناقشناها هي أننا نصنع خرائط من النوايا مستخدمين أعصابنا العاكسة المُرتكزة على قشرة الدماغ، ثم نحوِّل هذه المعلومات نزولاً إلى أسفل مناطق قشرة دماغنا السفلى. فيبدو أن دارةً عصبيَّة تُسمَّى "الجزيرة" (الأنسولا) هي الطريق السريع للمعلومات بين الأعصاب العاكسة والمناطق الطرفيّة، التي بدورها تُرسل الرسائل إلى جذع الدماغ وإلى العضو الجسدي المناسب. بهذه الطريقة نتفهَّم المهمات الوظائفية- كيف يُمكن حتى لتنفسنا، وضغط دمنا، وسرعة نبض قلبنا، أن تعلو وتنخفض بالتوافق مع حالة الآخرين الداخلية. تَصعدُ بعدئذٍ هذه الإشارات الصادرة عن جسم وجذع دماغنا، ومناطقنا الطرفية إلى الجزيرة ثم إلى المناطق قبل الجبهية الوُسطى. لقد أُطلق على هذه المجموعة من الدارات، بدءاً من الأعصاب العاكسة وصولاً إلى المناطق تحت القشرة، ثم صعوداً إلى المناطق قبل الجبهية الوُسطى اسم "الدارات الرنينيَّة". فهذا هو الطريق الذي يربطنا بعضنا ببعض.

انتبه لما يحصل عندما تكون في حفلة مع الأصدقاء. إذا اقتربتَ من مجموعةٍ تَضحك، ستجدُ نفسك على الأرجح تَبتسم أو تَضحك بخفَّة حتى قبل أن تكون قد سمعتَ النكتة. أو ربما تكون قد ذهبت إلى عشاءٍ مع ناس فقدوا شخصاً مؤخراً. فمن دون أن يتفوَّهوا بشيء، يُمكن أن تَشعُر بإحساس من الكآبة يثقل صدرك، وبشيءٍ يتصاعدُ في حلقك، ودموع في عينيك. يدعو العلماء هذا الأمر "بالعدوى العاطفية". تُؤثِّر الحالات الداخلية للآخرين، من الفرح واللعب إلى الحزن والخوف، بشكلٍ مباشر على حالتنا النفسيَّة. تجعلنا هذه العدوى نُفسِّر

حتى الأحداث التي لا صِلَةَ لها بانحياز معيَّن. ومن هنا، مثلاً، بعد أن نكون قد أمضينا بعض الوقت مع شخص مكتئب ومحبط نفسِّر جديًّة شخصٍ آخر بالحزن. فبالنسبة لاختصاصيي المعالجة، من الضروري تَذكُّر هذا التحيُّز. وإلّا يُمكن لحادثةٍ سابقة أن تُحدِّد حالتنا الداخلية بشكلٍ كبير لدرجة أن نُصبح غير مُنفتحين ومُستمعين للشخص الجديد الذي يجب أن نتفهمَّه وندرك ما يحس به.

يعتمدُ إدراكنا للحالة النفسيّة لشخص آخر على مدى معرفتنا لحالتنا النفسية الخاصة. تُرسل "الجزيرة" الحالة الرنينيَّة التي بداخلنا إلى الأعلى داخل قشرة الدماغ قبل الجبهية الوسطى، حيث نضع خريطة لعالمنا الداخلي. هكذا نشعر بأحاسيس الآخرين من خلال شعورنا بأحاسيسنا الخاصة، فنلاحظ المعدة تمتلئ بالضحك في الحفلة أو بالحزن في الجنازة. تنتقل جميع معلوماتنا الموجودة تحت القشرة - مثل سرعة نبض قلبنا، وتنفسنا، وانشداد عضلاتنا، وتغيُّر لون أطرافنا من جرّاء الانفعال - صعوداً إلى الجزيرة لتُبلّغ قشرة الدماغ بحالتنا النفسية. إن منطق الدماغ هو أن الأشخاص المدركين أكثر لجسمهم يُعتبرون أكثر تحسساً للمشاعر. وتُعتبر الجزيرة المفتاح: عندما نشعر بحالتنا الداخلية، ينفتح أيضاً الطريق أمام تفهُّم الآخرين.

فالعقل الذي نراه أولاً خلال نموِّنا هو الحالة الداخلية لهؤلاء الذين يعتنون بنا. نهمس كالحمام فيبتسمون، نضحكُ فيُنير وجههم. إذاً نتعرَّف أولاً على أنفسنا كما تنعكس في الشخص الآخر. ومن أهم الأفكار المُثيرة للاهتمام التي ناقشناها في مجموعتنا الدراسية هي أن تفهُّمنا للآخرين وتحسسنا لهم يُمكن في الواقع أن يَسبق إدراكنا لأنفسنا. وبطريقة متطوِّرة ومتقدمة، يُمكن لدارة إدراكنا الذاتي أن تُبنى على الدارات الرنينيَّة الأكثر قِدَماً التي تُرسخنا في عالمنا الاجتماعي.

فكيف، نفهم بعدئذٍ، أو نكتشف من "أنا" ومن "أنت"؟ اقترح العلماء ضمن مجموعتنا أنه يجب أن نضبط موقع وأنماط الإطلاق للصور قبل الجبهية لإدراك عقلنا الخاص. يُمكن للزيادات في تسجيل أحاسيسنا الجسديَّة المُدمَجة مع انخفاض في استجابة أعصابنا العاكسة أن تُساعدنا على معرفة أن هذه الدموع

هي دموعي، وليست دموعك، أو أن هذا الغضب هو حقًّا نابعٌ مني، وليس منك. يُمكن أن يبدو ذلك كسؤال فلسفي ونظري بحت إلى أن تقع في خلاف زوجي وتجد نفسك تُجادل حول من الذي غضب، أنتَ أو زوجتك. بالتأكيد، بصفتي اختصاصي في المعالجة، لا أميِّز الفرق بيني وبين الآخرين، يُمكنني أن أُصبح مغموراً بمشاعر مرضاي، وأَفقِدُ قُدرتي على المساعدة، وأيضاً أشتعل غضباً بسرعة.

عندما يُصبح الرنين حرفياً عاكساً، وعندما نخلط أنا بأنتَ، نفقُد عندئذٍ الموضوعيَّة. يتطلَّب الرنين أن نبقى متميِّزين، أن نعرف من نحن، فيما نُصبح أيضاً مرتبطين. نسمح لحالاتنا الداخلية الخاصة بأن تتأثَّر، ولا أن تَتطابق، بحالات الأشخاص الآخرين. ويتطلَّب الأمر إجراء بحوث أخرى أكثر من أجل إيضاح الطريقة الدقيقة التي تُجرى بها خرائط تبصُّرنا العقلي هذا الفرق، لكن المسائل الأساسية واضحة. إن تدفُّق الطاقة والمعلومات الذي نَشعر بهِ في كُل من أنفسنا والآخرين يركب الدارات الرنينية ليسمحَ بالتبصُّر العقلي.

بينما أُفكر في الدارات الرنينية، يبرز أمامي درسَان في العقل. الأول هو أن الانفتاح على حالاتنا الجسدية، والمشاعر داخل قلبنا، والأحاسيس في معدتنا، وإيقاع تنفُّسِنا، هو مصدرٌ قويّ للمعرفة. إن تدفُّق الجزيرة الذي يُوصل إلى المعلومات والطاقة يُؤثِّر على إدراك قشرة دماغنا، مُحدداً كيف نُحلِّل منطقياً ونتخذ القرارات. لا يُمكننا بنجاحٍ تجاهل أو قمع هذه التفجّرات التي تحدث تحت القشرة. إن الانفتاح عليهما هو طريق للتبصُّر العقلي الواضح.

الدرس الثاني هو أن علاقاتنا تُحاك داخل نسيج عالمنا الداخلي. نتعرف على عقلنا الذاتي من خلال تفاعلنا مع الآخرين. مداركنا قبل الجبهية العاكسة، والرنين الذي تخلقه، تسلك بسرعة وغالباً ما يكون ذلك خارج الوعي. يَسمح لنا التبصُّر العقلي بدعوة مصادر حياتنا العقلية السريعة والآلية إلى مسرح الوعي. فأثناء ترحيبنا بالحقيقة العصبية لحياتنا المترابطة ببعضها، يُمكننا أن نكسب وضوحاً جديداً عمن نكون، وما الذي يُشكِّلُنا، وكيف نشكل نحن حياتنا في المقابل.

4

جوقة التعقيد

اكتشاف تناغم الصحة

ما هو العقل السليم؟ هو ببساطة غياب الأعراض المرضيَّة والاختلال الوظيفي، أو هل هناك شيء إضافي لكي نعيش حياتنا بخير؟ كيف لنا أن نضمّ تنوّع سلوكنا، وطبعنا، وقيمنا، وميولنا، عبر تشكيلة واسعة من الحضارات ونتوصل رغم ذلك إلى تعريف منطقي للصحة؟ كما يتردد بعض العلماء في تعريف العقل، يقول بعض الأشخاص بأنه لا يتوجب علينا بتاتاً تعريف الصحة العقلية، إذ إن فعل ذلك يعتبر تسلُّطاً – يجب أن لا نخبر الآخرين كيف يتمتعون بصحة جيدة. لكن كيف نوضح السعي العالمي للسعادة؟ كيف نفهم الراحة المحسوسة بين ثقافات متعددة للرَّفاهة؟ لقد قدَّم علم النفس الإيجابي تصويباً مهماً لنموذج المرض من خلال تحديد صفات الأشخاص السعداء، مثل الامتنان، والحنان، والانفتاح العقلي، والفضول، لكن هل توجد هناك صفة مجهولة تشكل أساساً لهذه القوى المميزة جميعها؟

خلال السنوات العشرين الماضية، كنت أعتقد بأن التكامل هو الطريق الأهم وراء كل من غياب المرض ووجود الرّفاهة. يسلط التكامل، أي ترابط العناصر المتنوعة، الضوء على طريق مُباشر نحو الصحة. فهو الطريقة التي نتجنَّب بها الحياة الكئيبة والجمود الممل من جهة، أو الفوضى المتفجرة من جهة أخرى. وبينما سنكتشف بعمق أكبر في القسم 2، يمكننا تعلّم ملاحظة متى يكون التكامل غائباً أو غير كافٍ وتطوير الاستراتيجيات الفعالة من أجل تحسين التمايز ومن ثَمّ الترابط. إن مفتاح هذا التحوّل هو تحسين القدرة على التبصُّر العقلي.

في التدخلات الجديدة المستندة إلى مقاربة البيولوجيا العصبية بين الأشخاص، ساعد التبصُّر العقلي الكثير من الأشخاص في تحويل تدفُّق الطاقة والمعلومات في حياتهم نحو التكامل. لكن لماذا يعتبر التكامل أداة قوية للتحوّل؟ لقد أدى بحثي عن جواب لهذا السؤال إلى إدراكات مفاجئة وعملية.

الجوقة تنشد

في هذه الأيام، قبل البدء بتعريف الرَّفاهة في محاضراتي، غالباً ما أسأل عن متطوعين ليُغنوا في "جوقة تعقيد". يقطع عادةً المغنون المحترفون حاجز الصمت ويهرولون إلى مقدمة الصالة، في حين أن الآخرين، الذين هم مبدئياً أكثر تحفُّظاً، يبطئون في الانضمام إليهم. إذا كان جمهوري من الأهل أو المعلمين، من اختصاصيي المعالجة أو العلماء، أعلم أن الطريقة الفُضلى لمساعدتهم على فهم قوى التكامل هي من خلال الانغماس في تجربة مباشرة.

يكون طلبي الأول أن يغني أعضاء الجوقة المجتمعين حديثاً جميعهم النغمة الموسيقية عينها في الوقت عينه، وأن يهمهموا ببساطة معاً بانسجام. فيُصدر واحدٌ منهم تردُّداً موسيقياً متوسطاً ويتوصلون بسرعة إلى صوتٍ متجانسٍ. بعد مرور حوالي نصف دقيقة، رفعتُ يدي لإيقافهم وطلب شيء آخر منهم. طلبت منهم هذه المرة أن يغطوا آذانهم كي لا يتمكنوا من سماع بعضهم البعض، ثم عند إشارتي أن ينطلقوا فردياً بغناء أي أغنية مع أي كلمات يرغبون بغنائها. يضحك الجمهور عادةً عندما يبدأ المغنون بالغناء، لكن سرعان ما يصعُب التحكم بهم، فأرفع يدي مجدداً.

وأخيراً سألت المغنين أن يختاروا أغنية يعرفها معظمهم تقريباً وأن يغنوا سوياً، متناغمين بحرية في حين تُحرِّكهم الروح. قد يكون ذلك انتقاءً للمجموعة الموسيقية الأخيرة، لكن من الرائع سماع ما يحصل عندما تُبحر مجموعة من الأساتذة والمعالجين النفسيين بغناء "آه! سوزانا" "Oh! Susana" أو "Amazing Grace" أو "Row - Row - Row Your Boat". (ومن المذهل

بالنسبة لي أن أكثر من نصف الوقت، تختار المجموعة أغنية "Amazing Grace"، التي كما يبدو تُعتبر من أكثر الأغاني المتَّزنة بانسجام في التقليد الغربي). حالما يتم اختيار الأغنية، تبدأ الأصوات الفردية بالظهور، تنسج تناغمها في الأعلى والأسفل، تلعب ضدّ بعضها البعض، وتصل إلى النغمة العُليا (أعلى الأصوات) قبل النغمات الأخيرة. فتُضيء الوجوه في الجوقة والجمهور على حدٍّ سواء. لقد انجرفنا جميعاً بتدفّق طاقة المغنّين وحيويتهم. في هذه الأوقات، يقول الناس – وقد اختبرت ذلك أيضاً – بأنه يوجد إحساس ملموس من الحياة يملأ الغرفة.

نختبر في الوقت الحاضر التكامل في طابعه الصوتي الأفضل. يملك كل عضو من أعضاء الجوقة صوته الفريد من نوعه، في حين أنهم في الوقت عينه يتصلون معاً في كُلٍّ معقّد ومتناغم. ما من أحد متأكد تماماً إلى أين ستأخذ الجوقة الأغنية، لكن المفاجآت تُظهر ببساطة متعة الأغنية المألوفة والمشتركة. يُعتبر هذا التوازن بين الأصوات المتميِّزة من جهة وترابطهم من جهةٍ ثانيةٍ تجسيداً للتكامل.

وماذا عن التمرينين الأولين؟ كما يمكنك التنبؤ طبعاً أن همهمة النغمة المنفردة لا تتغيَّر وتبقى ثابتة – وتصبح بعد فترة من الزمن كئيبة ومملّة. ويعمل كل من الاندفاع والمجازفة الأوليين للتطوع على إفساح المجال أمام هيمنة الرَّتابة. يمكن أن يتصل المغنون، لكن لا يمكنهم التعبير عن تفردهم، وعن شخصيتهم. عندما يتم وقف التنويع، لا يُمكن للتكامل أن يحصل. فمن دون التحرّك نحو التكامل، يبتعد النظام بكامله عن التنوّع، وعن التناغم، ويدخل في الجمود.

من جهة أخرى عندما يُغلق المغنون آذانهم ويغنون ما يشاؤون، تظهر الضوضاء، وتدفُّق فوضوي من الصوت الذي كثيراً ما يخلق إحساساً من التوتر والانزعاج في المستمعين. ليس هناك الآن من ترابط – بل تنوُّع فقط. عندما يتم توقيف التكامل بهذه الطريقة، نبتعد أيضاً عن التعقيد، وعن التناغم. لكن هذه المرة نقترب من الفوضى، وليس الجمود.

عندما يجلس المغنّون على مقاعدهم مجدداً، أُقدم تلخيصاً عن هذا التمرين: أن الطريق الذي يفصل بين الفوضى والجمود، بين تدفُّق الأصوات المستقلة المتصلة ببعضها بتناغم، هو الذي يُضخِّم كلاً من التعقيد والحيوية. هذا هو جوهر الدمج.

بحثاً عن التكامل

عندما بدأتُ أولاً باستكشاف فكرة التكامل، بدا بديهياً أن الدمج أمرٌ ضروري لتمام حسن حالنا الفردي والارتباطي. لكنني لم أجد أي تفسير علمي لهذه الحالة.

لقد تم ذكر التكامل، هامشياً، في العديد من فروع المعرفة، من دراسة الانفعالات والوظائف الاجتماعية إلى البحث في الدماغ بحد ذاته. مع ذلك لم تمنح أي من هذه المجالات التكامل دوراً أساسياً، ولَمْ توضح لِمَ يُمكن للتكامل أن يكون أمراً جيداً في الحياة. خُذ مثلاً المجالات العلمية المتعددة التي تدرس الانفعالات. قد تُفاجأ أنه لا يوجد تعريف عالمي للانفعال، حتى بين باحثي الانفعالات. لدى مراجعتي لعلم الانفعال من أجل كتابي الأول، اكتشفت مثل هذه الصياغات: يعتبر الانفعال جزءاً أساسياً من الشخص خلال فترة الحياة. يربط الانفعال الجسم بالدماغ. يصل الانفعال الأشخاص بعضهم ببعض. كانت كل واحدة من وجهات النظر هذه تصف عملية مُتكاملة، مع ذلك لم تتمّ مناقشة التكامل بذاته مباشرة. فربما كوني غريب عن البحث في الانفعال هو الذي ساعدني على رؤية السمة المشتركة التي تشكل أساس تعاريفهم المختلفة جداً لماهية الانفعال، وماذا يفعل، وكيف يُظهر نفسه في حياتنا عبر الوقت.

ما الدور الذي يمكن للتكامل والانفعال لعبه في تعريفنا للعقل كعملية مجسّمة وارتباطية؟ لماذا يستخدم الناس مصطلحات مثل "الرفاهة العاطفية" أو "معافىً عاطفياً" أو "قريب عاطفياً" ليصنفوا الحالات الصحيحة عقلياً؟ وماذا عن العبارات مثل "الانهيار العاطفي" "والمنزعج عاطفياً"؟

بصفتي معالج نفسي، عملتُ مباشرةً مع العديد من الأشخاص الذين يعانون من حالات الأسى، وهي حالات كانت بالنسبة لي تصنَّف كجمود أو فوضى، أو الاثنين معاً. يُمكن للأفراد أن يعلقوا في الاكتئاب أو ينشلّوا من الخوف. يُمكن أن يجدوا أنفسهم منجرفين نحو غيظٍ هَوَسي أو مغمورين بالذكريات المؤلمة. ويمكنهم أحياناً أن يتأرجحوا بين الحدود القصوى، عالقين في دوّامة من الطاقة والمعلومات، مرعوبين من العقول الخارجة عن السيطرة.

لكن لماذا الجمود والفوضى؟ لماذا يقع الاختلال الوظيفي تحت هاتين الفئتين، أو مزيج من الاثنين؟ ولماذا تستمر هذه الأنماط بالتكرار؟

هناك شيء ما حول هذه الحالات التي بدت نقيضة تناغم لتدفُّق أكثر تكاملاً. هل تستطيع هذه التحولات العاطفية في حياتنا أن تعكس التغيرات في حالات تكاملنا؟ من المحتمل أن نعرِّف عن المصطلح "انفعال" بذاته كـ "تحوُّل في حالة تكاملنا". في هذه الحالة، ربما يستطيع باحثو الانفعال، مهما كان نهجهم، أن يتفقوا على أن التغيرات العكسية في الرفاهة العاطفية هي تحرُّكات من العقل بعيداً عن التكامل. وبالنظر أعمق حتى، قد يكون التكامل المبدأ الذي يُشكل أساس الصحة على جميع أصعدة تجربتنا، من العالم المصغَّر لعالمنا الداخلي إلى علاقاتنا ببعضنا البعض والحياة في مجتمعاتنا.

العقل السليم: التعقيد والتنظيم الذاتي

لدى غوصي مجدداً في الأدب العلمي، صادفت أخيراً فرعاً من المعرفة غير مرجَّحٍ قد يكون مرتبطاً باستكشافنا للعقل: فرع في الرياضيات يُركِّز على الأنظمة المعقَّدة. يعتبر ذلك أساساً علمياً معقولاً لمصلحة التكامل - سبباً لكون التكامل أمراً جيِّداً في حياتنا.

باختصار، تُعاين نظريةُ التعقيد الأنظمةَ التي بإمكانها أن تصبح فوضوية ومفتوحة لاستقبال مُدخل من خارجها. يتطلّب التفكير بشروط الأنظمة أن نركِّز

على العلاقات بين العناصر التي تتفاعل لتشكِّل "النظام". ومن الأمثلة الكلاسيكية عن النظام المعقَّد هو الغيمة - وهي مجموعة من جزيئات الماء القادرة على التوزّع العشوائي (قد يكون فوضوياً) والتي تتلقى الضوء والطاقة مثل الهواء والحرارة من خارجها (إنها مفتوحة). تدرس نظرية التعقيد التحرّكات الطبيعية لهذا النظام المفتوح والقابل للفوضى عبر الزمن - مفسرةً، على سبيل المثال، لماذا تظهر الغيوم، وتغيِّر شكلها وتتبدَّد. لقد بدا لي أن حياة البشر تتوافق مع هذه المعايير - فنحن أنظمة مفتوحة قادرة على السلوك الفوضوي - وإلى آخره.

يُذكر أن النظام المعقَّد ينظِّم نشوءه الخاص. مما يعني أن النظام بحدّ ذاته يملك مواصفات معيّنة تحدِّد كيف يتم الكشف عنه مع الوقت. تُبنى هذه العملية المنظمة ذاتياً، أي الطريقة التي يُشكِّل بها النظام كشفه الذاتي، من رياضيات الأنظمة المعقَّدة. ولا يوجد أي مُبرمج، أو برنامج، أو قوة خارجية تحكم كيف يجب أن يتدفَّق النظام عبر الزمن. وينشأ التنظيم الذاتي من التفاعلات بين العناصر الأساسية التي تؤلِّف النظام. ومجدداً، إذا كان التنظيم الذاتي ينطبق على الغيوم، فهو ينطبق كذلك على الأنظمة المفتوحة الأخرى القادرة على الفوضى. نحن قادرون بالتأكيد - أحياناً كثيراً - على أن نصبح فوضويين. ونحن منفتحون جداً أمام التأثيرات خارج أنفسنا - من الأشخاص الذين نلتقي بهم، من التجارب التي نمرُّ بها في العالم، ومن الكتب التي نقرؤها. فإذا كانت هذه الأفكار متَّصلة وصحيحة، عندئذٍ ربما يكون هذا برهاناً للفكرة بأننا نحن أيضاً قادرون على التنظيم الذاتي. لقد بدا لي أن مثلث الرهافة الخاص بنا، ونظام العقل، والدماغ، والعلاقات، قد تكون مفهومة أكثر بهذه المصطلحات، ونطبِّق مبادئ التعقيد والتكامل لخلق الصحة عبر كل واحدة من هذه المظاهر الثلاث لحياتنا.

نهر التكامل: الجمود والفوضى مقابل التناغم والمرونة

يعتبر النظام الذي يتَّجه نحو التعقيد من الأنظمة الأكثر استقراراً وتكيُّفاً. لدى

قراءة ذلك للمرة الأولى في أدب رياضيّات الأنظمة المعقدة، اعتقدت أنه تعريف بغاية الوضوح لحسن الحال! قفزت وسحبت من رفّ مكتبي مرجع أطباء النفس المؤلف من 886 صفحة ويُدعى "الكتيِّب الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات العقلية (Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders). قررت فتحه عشوائياً على أي صفحة. ها هي النتيجة: أينما وضعت إصبعي، على أي عارض مَرَضي لأي اختلال وظيفي، كان هناك مثال عن الفوضى، أو الجمود، أو الاثنين. هل يجوز أن تكون الصحة العقلية هي فعلاً دالة في التكامل؟ عندما تبتعد عقولنا عن التكامل، وعن التناغم، هل نميل عندئذٍ للعيش في الفوضى أو الجمود؟

باشرت بتجربة هذه الفرضية على زملائي وتلاميذي، ورغم أن بعضهم وجدها إلى حدٍّ ما جديدة وغريبة، بدت أنها تُلائم تجربتهم كعياديين. ثم بدأتُ بتطبيقها على عملي الخاص مع المرضى، باحثاً عن الطرق لتحسين التكامل كإطار عمل لمساعدتهم للانتقال من المرض إلى الصحة الجيدة. وهكذا، بدأت الطرق الحديثة للعلاج بالظهور، وبعضها كان فعالاً بشكل ملفت للنظر. كانت هذه الفكرة للدور المركزي للتكامل، ولا تزال، وجهة نظر تنظيميّة رائعة سمحت لي والآن لزملائي بتحسين الرفاهة بطرق جديدة وقوية.

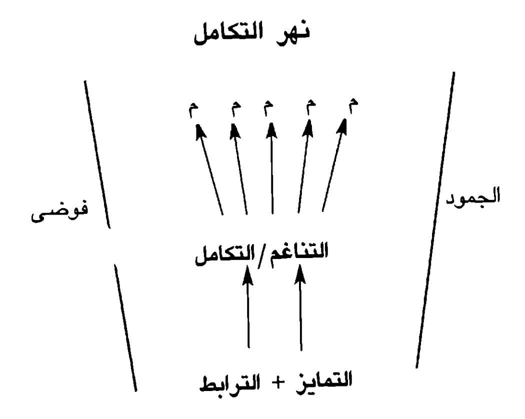
أنا هاوٍ للتسميات المختصرة، وأبحث دائماً عن طرق لجعل المجموعات من العناصر المتعلقة تعلق في ذهني، وجعلها أسهل لتعليمها. في أحد الأيام خلال حلقة دراسية، طلبت من تلاميذي تقديم اقتراحات حول الكيفية التي يمكن أن تذكرنا بتدفق النظام المتكامل. "آه دان، إنه لأمر سهل"، أجابت شابةٌ: "تذكر فقط الميمات الثلاث: مستقر، مرن، ومتكيِّف". فكرت للحظة ثم أشرت إلى ملابسي. كان هناك ثمة دليل أن مساعد الذاكرة هذا سوف ينجح معي.

كنت أريد أيضاً أن ألتقط إحساس الحيوية والطاقة الذي ينتج عن تعقيد الجوقة في تناغمها الأفضل. لاحقاً في ذلك النهار، خطرت لي تسمية مختصرة: الميمات الأربع، كما في مستقر، متكيّف، مرن، ومشحون بالطاقة. ثم بعد مرور بضعة أسابيع، بعد قراءة المزيد من الرياضيّات عن شيء يُدعى "التماسك"،

أدركت أن التماسك هو ميزة خامسة للتكامل، يتلاءم على نحو جميل مع مجال بحثي الذي اكتشفت من خلاله أن "القصص المتماسكة"، أي الطريقة التي نصنع منها معنى لحياتنا ونحرر أنفسنا من سجون الماضي، هي مؤشر تنبؤ للصحة الارتباطية (كما سنكتشف في القسم 2).

هجّأت الآن صفات التدفّق المتكامل بكلمة يمكن حفظها عالمياً: الميمات الخمس، لكل من: مرن، متكيِّف، متماسك، مشحون، مستقر. يمكننا القول إن أي نظام معقد صحي يملك تدفق الميمات الخمس. بكلمات أخرى، عندما يضخِّم التحرك المنظِّم ذاتياً لنظام التعقيد، يصل عندئذٍ إلى تدفق متناغم هو في الوقت عينه مرن، ومتكيِّف، ومتماسك، ومشحون، ومستقر. هذا هو الشعور الذي نحصل عليه من جوقة التعقيد الرائعة والجميلة.

أحب أن أتخيَّل الميمات الخمس تتدفق كالنهر. وتعتبر القناة المركزية للنهر التدفق المتغيِّر على الدوام للتكامل والتناغم. ومن عوائق هذا التدفق الفوضى. والعائق الثاني هو الجمود. وتعتبر هاتين ضفتي نهر التكامل. نتجه أحياناً نحو ضفة الجمود، فنعلق.



نميل في بعض الأحيان إلى الفوضى، فنشعر بأن الحياة لا يمكن التنبؤ بها وهي خارجة عن السيطرة. لكن بشكل عام، عندما نشعر بأننا بخير ومرتاحين، نسلك هذا الطريق الملتوي للتناغم، أي التدفق المتكامل لنظام مرن. فنشعر بشيء مألوف لكن لا نقع في فخه. نعيش عل عتبة المجهول ونملك الشجاعة للانتقال إلى مياه جديدة وغير معروفة. وهذا يعني أن نعيش الحياة عندما تتبيَّن لحظة بلحظة، كرحلة تتدفق بين الجمود والفوضى. هذا هو تدفق الميمات الخمس. لقد التقط جون أودونوهو، وهو صديق قديم وعزيز وشاعر وفيلسوف وحكيم بشكل رائع من جميع النواحي، وقد توفي الآن، جوهر هذا التدفق البارز المنبثق عندما قال إنه يجب أن يعيش مثل النهر، محمولاً بمفاجأة تفتُّحه الخاص.

المجالات الثمانية للتكامل

في ممارستي للمعالجة النفسية، ظهرت مجالات ثمانية للتكامل كمفاتيح للتحوُّل الشخصي وحسن الحال. لا تنشأ هذه المجالات بالضرورة بطريقة خطيّة، وسوف نرى في فصول القسم 2 أنها تظهر أحياناً على شكل مجموعة. إن كيفيّة اختيارنا لـ "الإحساس بالذات"، وهو شعور عمن نكون عبر الزمن ولأنماط الطاقة والمعلومات التي تتفتَّح في حياتنا الداخلية، سوف تُحدَّد مباشرة بدرجة التكامل في هذه المجالات.

يملك كل واحدٍ منا عقلاً مختلفاً، فإذا اكتفيتَ من النظريات الفكرية العامة حول هذه النقطة، خذ راحتك بالانتقال مباشرة إلى القصص في القسم 2. وان لم يكن كذلك، إليك خارطة مختصرة للمجالات التي ستوضحها تلك القصص وتتوسَّع بشرحها.

تكامل الوعي

إن طريقة تركيز اهتمامنا هي المفتاح لدعم التغيُّرات الشمولية في الدماغ. فمع تكامل الوعي، فإننا نبني في الواقع المهارات لترسيخ الاهتمام لكي نتمكن من

تثبيت قدرة الوعي لخلق الاختيار والتغيير. ولهذا السبب يُعتبر تكامل الوعي الأساس في المعالجات الأخرى. إن خلق ما سأدعوه بـ "محور الوعي" يمكننا من الاعتراف بالحالات المزعجة من دون أن تستولي علينا، ورؤية الأشياء كما هي، بدلاً من أن نتقيَّد بتوقعاتنا لكيف "يجب أن تكون". وهو يجعلنا أيضاً منفتحين أمام التشكيلة الكاملة من إدراكاتنا - من المعلومات من العالم الخارجي، ومن حالاتنا الجسدية، ومن علاقاتنا، ومن العقل بحدٍّ ذاته.

سوف نكتشف كيف يمكن لتكامل الوعي أن يساعد في ضبط المزاج والانفعال، وتهدئة الموجات الانفعالية، وصقل عقل أكثر مرونة واستقراراً. سوف تُطبَّق الدروس المكتسبة من ترسيخ العقل من خلال تكامل الوعي على جميع تحديات الحياة الواقعية التي سنصادفها خلال هذا الكتاب.

التكامل الأفقي

خلال ملايين السنين، كان عقلنا الأيسر وعقلنا الأيمن يملكان وظائف منفصلة ولكن تكميليَّة. ينمو الطرف الأيمن باكراً وهو مملكة التصوّر، والتفكير الشمولي، واللغة غير اللفظيّة، وذاكرة السيرة الذاتية، بالإضافة إلى مجموعة من العمليات الأخرى. وينمو دماغنا الأيسر لاحقاً خلال الحياة وهو مسؤول عن المنطق، واللغة المكتوبة والمنطوقة، والاستقامة الخطيّة، والسرد، بالإضافة إلى التفكير الموضوعي. وفي حال تعطَّل الترابط بين الطرفين، يمكن لطرفٍ أن يهيمن على الآخر، ويمكن أن نخسر بالتالي الإبداع، والثراء، والتعقيد الذي ينتج عن الطرفين العاملين معاً. إن تثبيت قوة ترميم الأعصاب على تكامل الدماغ يمكن أن يمنحنا إدراكاً جديداً ومتماسكاً لقصة حياتنا وبصيرة أعمق داخل العالم غير اللفظي لأنفسنا والآخرين.

سوف نلتقي في الفصل 6 بشخص عاش لحوالي مئة سنة وجسمه مائل نحو اليسار. بواسطة استراتيجيات معيَّنة تساعد في نمو نصف دماغه الأيمن، تمكَّن هذا الرجل من اختبار الطاقة والحيوية لحياة متكاملة حديثاً.

التكامل العمودي

إن جهازنا العصبي موزَّع بشكل عمودي، متصاعداً من الجسم عبر جذع الدماغ والمناطق الطرفيَّة ليصل أخيراً إلى قشرة الدماغ. ومن الرأس إلى أخمص القدمين وبالعكس، يربط التكامل العمودي هذه المناطق المتميِّزة في كلٍّ وظيفي. يمكن للتكامل العمودي أن يختلَّ استجابة لصدمة أو تكيُّفاً للعيش في صحراء عاطفية. في هذه الحالة الفاصلة، نتجاهل ما تقوله لنا أحاسيسنا الجسدية وحواسنا ونعيش حياةً من المشاعر والإدراكات المسطّحة. إن تحويل حواسّنا إلى الوعي يُمكِّن الحدس من أن يُزهر ويمكن أن يقدِّم أحياناً معلومات تنقذ حياتنا.

وحتى بعد سنوات من العيش "فوق قدرة تحملها"، تمكَّنت المرأة المتوترة و"غير المتَّصلة" التي سنقابلها في الفصل 7 من إيجاد الفرج عن طريق تعلّمها أن تستجيب لأحاسيس جسدها. وبالإضافة إلى تمكّنها من العيش بمزيد من الحيوية والحماسة، تعلَّمت أيضاً أن تصل إلى المصدر العميق للحدس والحكمة المتوفرين من خلال التكامل العمودي.

تكامل الذاكرة

إننا نعالج ونرمِّز تجاربنا في طبقات الذاكرة. تبدأ الطبقة الأولى، أي الذاكرة الضمنيَّة، في الرحم وتسود خلال سنواتنا الأولى. ونخلق من انفعالاتنا، إدراكاتنا، أفعالنا، وأحاسيسنا الجسدية، النماذج العقليّة التي تشكِّل توقعاتنا حول طريقة عمل العالم. ويحدث كل ذلك من دون جهد أو نيَّة، فيمكن لنماذج عقلنا الضمنيَّة أن تستمر في تحديد كيفية تصرّفنا من دون وعينا. يتمُّ لاحقاً تجميع قطع أحجية ذاكرتنا الضمنيَّة إلى ذكريات جليَّة - المعلومات الذاتية والحقيقية التي ندركها. وكلما استطعنا أكثر تسليط نور التبصُّر العقلي على قطع الأحجية المتعلقة بالماضي - الذكريات الضمنيّة - والسماح لها بأن تصبح جليّة، استطعنا أكثر أن نحرر أنفسنا للعيش بالكامل في الحاضر والحصول على خيارات جديدة حول الكيفية التي نحيا بها حياتنا.

في القسم 2 سوف نلتقي بالعديد من الأشخاص الذين منعهم تكامل ذاكرتهم المتعطّل من تحقيق الترابط المنطقي في حياتهم. أحياناً يُمكن لحادثة مبهرة، تسمّى الصدمة النفسية، أن تسبب للشخص بأن يبقى في هذه الحالة غير المتكاملة، مؤدية إلى ميلٍ إمّا نحو حالات جامدة من الاجتناب أو حالات متطفلة من الفوضى. يُمكن لتركيز عدسات التبصُّر العقلي على هذه الطبقات من الذاكرة أن يكون خطوة ضرورية في حلٍّ مشكلة الصدمة وتكامل وظائف ذاكرة الدماغ.

التكامل السردي

نجعل لحياتنا معنىً من خلال خلق القصص التي تنسج وظيفة نصف دماغنا الأيسر مع مخزن ذاكرة السيرة الذاتية لنصف دماغنا الأيمن. لقد كشف البحث أن المؤشّر الأفضل لضمان تعلّق أطفالنا بنا هو قدرتنا على سرد قصة طفولتنا بطريقة مترابطة. فمن خلال اكتشاف عوائق التكامل السردي ثم القيام بالعمل اللازم للتغلُّب عليها، يُمكننا تحرير أنفسنا وبالتالي أطفالنا من أنماط تداخل الأجيال التي نريد أن نتجنَّب خلقها.

سوف نستعرض كيف أن اكتشافات البحث والخبرة العيادية الخاصة بالتعلّق تُثير الأشكال المختلفة للقصص التي نملكها وكيف أن الاستراتيجيات لدعم التكامل يُمكن أن تنقل قصص الحياة المترابطة لكن المضغوطة نحو التماسك والمرونة. عندما نستطيع أن "نخلق معنى" لحياتنا بطريقة عميقة ومتكاملة، ينشأ عن ذلك قصة مترابطة لحياتنا.

تكامل الحالة النفسيّة

يختبر كلٌّ واحدٍ منّا حالات نفسية مختلفة مثل دوافعنا وحاجاتنا الأساسية: القُرب والوحدة، الاستقلالية والحرية الشخصية، منح الرعاية والسيطرة،... إلخ.

يُمكن لهذه الحالات أن تتعارض مع بعضها البعض- وأحياناً بطريقة مؤلمة ومحيِّرة. يسمح لنا التبصُّر العقلي أن نتقبَّل هذه الحالات كأبعاد صحيَّة لحياةٍ ذات طبقات بدلاً من أجزاء من أنفسنا يجب أن ننبذها أو نقمعها محاولين تحقيق الاستقرار الداخلي.

بواسطة تكامل الحالة النفسية، يُمكننا تخطّي الأنماط الماضية للتكيُّف والرفض لنصبح مستجيبين لحاجاتنا وقادرين على التعرُّف إليها بطرقٍ مختلفة في أوقاتٍ مختلفة. وسوف نكتشف كيف أن مواجهة بعض من حالاتنا الكثيرة تُعتبر خطوة ضرورية لتمييز "ذواتنا المتعددة". وبالتالي فإن مفتاح التكامل هو تقبُّل هذه الاختلافات بدلاً من محاولة إنكار وجودها. إن قدرة تكامل الحالة النفسية على تحريرنا من أنماط الخزي والرعب التي من شأنها أن تشلّنا، سوف تظهر في رحلة التحول لشخصٍ واحد.

التكامل بين الأشخاص

يُعتبر هذا الجزء الخاص بنا من الرفاهة. وعلى أفضل وجه، تسمح لنا داراتنا الرنينيّة بالإحساس بالعالم الداخلي داخل الآخرين، في حين أنهم في المقابل ينسجوننا داخل عالمهم الداخلي ويحملوننا معهم حتى عندما لا نكون معاً. يُمكن أن يساعدنا التبصُّر العقلي في رؤية كيف أن التكيُّفات الماضية تحدُّ العلاقات الحالية ثم تسمح لنا أن نفتح أنفسنا للآخرين. بالتالي يُمكننا الاتصال بشكل وثيق أكثر في العلاقات في حين أننا لا نزال نحتفظ بإحساسنا بالهوية والحرية. يُمكننا أن نحِب وان نُحَبّ بالمقابل من دون أن نتخلّى عن أنفسنا. سوف نرى كيف أن الأزواج الضائعين في الحيرة وسوء التفاهم، المتصارعين مع أنماط الدفاع الصلبة أو الميّالين إلى نوبات الانفجارات الفوضويّة لخيبات الأمل، يُمكن أن يتعلموا كيف يكتشفون حالاتهم التفاعليّة المدفوعة من جذع الدماغ وتحويل أجهزتهم العصبية إلى الحالة المتلقّية الضرورية للاتصال الحقيقي والدائم. وعن طريق معرفة كيف أن الماضي شكّل الحاضر من خلال التغيُّرات المشبكيّة الأولى

في الحياة، يستطيع الأزواج عندئذٍ أن يُخففوا من العداوة التي غالباً ما تُحيط بعلاقاتهم المتدهورة. سوف نرى كيف يُمكن للناس أن يستخدموا التبصُّر العقلي لتوجيه طريقهم نحو حياة من الشغف والتفهُّم بينما يُحسِّنون التكامل داخل وبين أنفسهم.

التكامل الصدغي

الريبة، الفناء، الموت: هذه هي التحديات العميقة التي تقدمها لنا قشرة الرأس قبل الجبهية، التي تمنحنا كلاً من إحساسنا بالوقت وقدرتنا، التي هي كما ما يبدو فريدة من نوعها بين الحيوانات، على توقُّع بأن الموت سوف يلغينا وهؤلاء الذين نحبُّهم. يكشف الاضطراب الوسواسي القهري كيف أن دفاعنا للبقاء... يسعى إلى السلطة- أحياناً لدرجة شلِّنا وترويعنا. ويسمح لنا التكامل الصدغي أن نعيش بمزيج من الراحة وأن نجد الاتصالات المريحة بوجه الشك.

سوف نكتشف كيف يُمكن حتى للشبّان الذين يعانون من القلق من الموت والريبة- الذي يظهر في الوسواس أو الخوف الوجودي - أن يجدوا طريقاً لتكامل هذه المسائل قبل الجبهية الصدغية داخل حياتهم ويتقوّوا بفضلها.

التبصّر العقلي والحرية

يوجد داخل كل فرد منّا حافز فطري نحو الصحة - دافع نحو التكامل. لكن تصدف الحياة، ويُمكن أن نكتشف أحياناً بأن التكامل قد تعطَّل. يُمكن لهذا التعطل أن ينتج عن اختلالات الترابط، كما في الصدمة التي لم تتمّ معالجتها. يُمكن أن ينتج التعطيل أيضاً عن اختلالات التمييز، إمّا كإهمال من الطفولة أو كنتيجة لعوائق تعليميّة متعددة وصعوبات في النموّ. أو يُمكن لكل من التمييز والترابط أن يتعطَّلا.

يُعتبر التبصّر العقلي المهارة التي يُمكن أن ترشدنا إلى التكامل. يُفترض

أن مايكل أنجلو قد قال إن مهمته الرئيسية كنحّاتٍ كانت تحرير الصورة من الحجر. وهكذا، فإن مهمتنا تكمن في إيجاد العوائق أمام المجالات الثمانية للتكامل وتحرير الحافز الفطري للعقل من أجل الشفاء - لدمج العقل، والدماغ، والعلاقات في مثلث تمام الصحة.

وبينما يتمّ خلق وتطوير هذه المجالات الثمانية للتكامل، يبدو أن بُعداً جديداً للترابط الداخلي، الذي قررت وصفه بـ "التعرُّق"، أو "التنفس من جانب إلى آخر"، قد يظهر. لقد رأيت ذلك يحدث مراراً وتكراراً عند المرضى الذين قاموا بالتبصُّر العقلي. تتوسَّع هويتهم، ويُدركون أنهم جزء من كلٍّ أوسع بكثير. في العديد من الاكتشافات البحثيّة للسعادة والحكمة، يبدو أن هذا الإحساس بالترابط الداخلي هو في قلب حياة لها معنى وهدف. هذا هو وعد التبصر العقلي والتكامل.

القسم الثاني

القدرة على التغيير:

التبصُّر العقلي أثناء العمل

5

عقل أفعواني

تقوية محور الإدراك

كان جوناثان طالباً في السنة الثانية من المدرسة الثانوية، وكان قد بلغ لتوِّه عامه السادس عشر عندما التقيتُ به للمرة الأولى. مشى متثاقلاً إلى الغرفة، وسرواله الجينز منخفضٌ بشكل متقلقل على وركيه، وشعره الأشقر الطويل يغطي عينيه. وقال لي إنه كان يشعر "بالاستياء" و"الكآبة" خلال الشهرين الأخيرين، مع نوبات من البكاء بدت أنها تأتي من المجهول. ورداً على أسئلتي، صرَّح بأنه كانت لديه مجموعة مقرَّبة من الأصدقاء في المدرسة. وبالرغم من أن صفوفه كانت تتطلّب وقتاً، لم يتغيَّر شيء على وجه الخصوص، سواء أكاديمياً أو اجتماعياً، يُفسّر مزاجه المتشائم. لقد كانت الحياة في المنزل "جيدة"، قال بنبرة شبه مملَّة بازدراء. كانت شقيقته الكبرى وشقيقه الأصغر يمنحانه "حزنهم المعتاد" وكان والداه "نفسهم العاطفية المعتادة". لقد بدا أنه ليس هناك من شيء خارج عن المألوف بالنسبة لولد في السادسة عشر من عمره.

لكن كان هناك شيء على غير ما يرام. كانت نوبات بكاء جوناثان وشعوره بالإحباط مترافقة مع غيظ مفاجئ لم يكن بإمكانه السيطرة عليه. يُمكن لأحداث مألوفة، مثل أن تتأخر شقيقته عن اصطحابه من المحطة أو أن يستعمل شقيقه غيتاره من دون إذن منه، أن تؤدي إلى غضب عارم. إن هذا الانخفاض في حدَّة ردَّة فعله لم يقلق فقط أهله وأنا، بل كذلك جوناثان. أخبرني بخجل أن انفجارات الغيظ هذه تزداد سوءاً، في حين أنها ليست جديدة. وقد بدأت الآن تخيفه. حدثت حوادث مشابهة مرات عدة منذ أن بدأ في المدرسة المتوسطة في عمر الثالثة عشر، لكن أهل جوناثان قد عزوا أوقات عدم الاستقرار العاطفي هذه إلى

المراهقة - "فقط جزء من كونه مراهقاً" - ولم يكترثوا كثيراً لها حتى الآن. عندما أخبرهم بأنه يشعر أحياناً أنه لا يمكنه الاستمرار بالعيش، أتوا به إليّ من أجل تقييمه.

عقلٌ لا يُمكن الاعتماد عليه

ما الذي يشكِّل تيارات بحرنا في الداخل؟ عندما نصطدم بالمياه القاسية هل هناك شيء ما لتهدئة العاصفة؟ سوف أكشف في هذا الفصل كيف يمكننا استخدام الاهتمام المركَّز والواعي أولاً من أجل الإحساس بالتدفّق الصاخب للطاقة والمعلومات الذي بإمكانه مضايقة حياتنا ثم تغييره. يسمح لنا هذا الاهتمام المركَّز من استخدام الإدراك لخلق الخيار والتغيير. وهذا هو مجال تكامل الوعي.

يُشير المصطلح "مزاج" إلى الأسلوب الإجمالي لحالتنا الداخلية. نعبِّر عن هذا الأساس العاطفي من خلال قلقنا، الإشارات الخارجية التي تكشف عن مشاعرنا، وعن طريق أفعالنا وردات فعلنا. من خلال جلوسي ببساطة مع جوناثان في مكتبي، بدأت بإدراك مشاعره من اليأس والاستنفاذ. كما اعترف بسرعة، أن كآبته (مزاجه المكتئب) كانت تتضمَّن أيضاً البكاء، وسرعة الغضب، وصعوبة في النوم، ونقص في الشهية. واعترف أيضاً أن مشاعره من اليأس، كانت مصطحبة أحياناً بأفكار انتحارية، لكني كنت قادراً على تحديد أنه لم يُقدم على أي محاولة ولم يخطط، على الأقل في الوقت الحالي، لإيذاء نفسه.

في أحد كتب الطب النفسي كانت هذه المجموعة من الأعراض المَرَضية لتُشير إلى تشخيص محتمل من الكآبة الخطيرة، لكن بصفتي عيادياً أردت أن أُبقي عقلي مفتوحاً أمام مسائل ذات صلة محتملة أخرى. يتضمّن تاريخ عائلة جوناثان كلاً من الإدمان على المخدرات عند خاله واضطراباً اكتئابياً هوسياً (معروفاً أيضاً بالهوس الكآبي) عند جدِّه لوالده. جعلني هذا الأمر حذراً حول تشخيص مُبكّر للكآبة فقط.

بسبب تاريخ عائلته في تناول المخدرات، كانت عائلة جوناثان تفحصه بانتظام لتعاطي المخدرات. كانت الاختبارات دائماً سلبية، وسأل جوناثان بنفسه، "لماذا سأتناول أشياء تجعلني أكثر انحطاطاً؟ فهي تبعث فيَّ الفوضى أكثر مما أنا عليه حالياً". لقد أذهلني ببصيرته وصدقه.

إنَّ الانفجارات المفاجئة التي أخذته إلى أسفل الطريق المنخفض يمكن أن تُشير إلى سرعة الغضب التي تعتبر علامة مميزة للكآبة الخطيرة، خاصة عند الصغار. لكن يمكنها أيضاً أن تكون عارضاً لمرض الهوس الكآبي، الذي ينتشر عادةً في العائلات، ويمكن أن يظهر خلال الطفولة والمراهقة. في ظهوره الأولي، لا يمكن تمييز الهوس الكآبي عما يسمَّى بالكآبة "الأحادية القطب"، التي يتحرّك فيها اضطراب المزاج في اتجاه واحد فقط: نحو الحالات الكئيبة والمحبطة. لكن في الهوس الكآبي الثنائي القطب، تُستبدل هذه الحالات المحبطة بالحالة الـ "مرتفعة"، أو بدقّة أكثر "المفعّلة" للهوس. يمكن للراشدين والمراهقين الذين يعانون من الهوس أن يختبروا التفكير السريع، وهو عبارة عن إحساس مبالغ به من الأهمية الشخصيَّة والسلطة، والحاجة المتناقصة للنوم، والشهية المتزايدة (لكل من الطعام والجنس)، والإنفاق المفرط، والتصرفات غير العقلانية.

يُعتبر التمييز بين اضطرابات المزاج الأحادية والثنائية القطب أمرٌ ضروري للعلاج المناسب، لذلك غالباً ما ألجأ إلى رأي ثانٍ من زميل في ما يتعلق بهذا التشخيص. في حالة جوناثان استمعنا أيضاً إلى رأي ثالث. وأكد كلاهما قلقي من أن اضطرابات مزاج جوناثان قد تكون هوساً كآبياً في طور النمو.

إذا وصفناه بعبارات الدماغ، يعتبر الهوس الكآبي حالة تتميَّز بخلل في التنظيم، أي صعوبة في المحافظة على التوازن في وجه الحياة اليومية. إن الإحساس الذي يشعر به العيادي هو أن هناك مشكلة في تنسيق وتوازن دارات تعديل المزاج التابعة للدماغ. وكما رأينا في القسم الأول من مراقبة الدماغ، تؤثّر مناطقنا الموجودة تحت القشرة في حالاتنا العاطفية، وتُغيِّر مزاجنا، وتُلوِّن مشاعرنا، وتُحدِّد دوافعنا وسلوكنا. تنظِّمُ قشرةُ دماغنا قبل الجبهية، المتمركزة فوق مناطق تحت القشرة، كيفية إعادة هذه الحالات العاطفية إلى التوازن.

يُمكن لدارات الدماغ التنظيمية أن تختلّ وظيفياً لعدد من الأسباب، بعضها متعلّق بالوراثة أو المظاهر البنيوية (غير المكتسبة) للمزاج. من النظريات السائدة حالياً فكرة مفادها أنه يُمكن للأشخاص الذين يعانون من الهوس الكآبي أن يملكوا فرقاً بنيوياً في الطريقة التي تتصل فيها داراتهم قبل الجبهية التنظيمية مع المناطق الطرفية السفلى التي تولِّد المشاعر وتحدد المزاج. يُمكن لهذا الفرق البنيوي، الذي نشأ ربما عن طريق الوراثة، أو الإصابة، أو التعرض للنوروتوكسين (السموم العصبية) أن يؤدي إلى الإطلاق غير المقيَّد للمناطق الطرفية السفلى. عندما تتم زيادة حركتها، تشكِّل هذه الدارات تحت القشرة التفكير السريع، والشهية المتزايدة، ومجمل الصفة المدفوعة في الحالة الهوسية. في حين أن الهوس يمكن أن يبدو جذاباً وممتعاً للمراقب، والشخص الذي يختبره قد يستمتع بالفعل ببعض الفترات من النشوة، من المرجَّح أن يمرّ أيضاً بفترات من الإثارة العصبية، وسرعة الغضب، وعدم الراحة التي تبدو خارجة عن السيطرة ويائسة. وعندما يذهب الاختلال الوظيفي في دارات تحت القشرة في الاتجاه المعاكس، يتباطأ التفكير، ويصبح المزاج مكتئباً، وتضطرب الوظائف الحيوية للنوم والشهية، وقد ينعزل الشخص بالكامل تقريباً عن الاتصال الاجتماعي. عندما يَفشل التنظيم قبل الجبهي المختلّ في إعادة هذين الحدَّين الأقصيين من التواصل العاطفي إلى التوازن، يمكن أن نختبر كلاً من الحالة الهوسية والمكتئبة بطريقة مثيرة للمشاعر للغاية.

إنَّ العلاج الاعتيادي للهوس الكآبي هو الأدوية، التي لديها فوائد واضحة على العديد من المرضى. ومع ذلك، فإن الآثار الجانبية للأدوية المستخدمة لمعالجة الهوس الكآبي- التي تسمى بـ "عوامل تثبيت توازن المزاج" - تُعتبر أخطر بكثير من تلك الناتجة عن مضادات الاكتئاب المستخدمة في معالجة الاكتئاب الأحادي الجانب. تقدِّم هذه المخاطر مجموعة خطيرة من الاعتبارات لأطباء الأولاد النفسانيين، وتجعلنا مترددين في الاندفاع إلى الأدوية الطويلة الأمد أكثر الموصوفة في تشخيص الهوس الكآبي. بالإضافة إلى ذلك، إذا عانى شخص غير مشخَّص بالهوس الكآبي أولاً من الكآبة وتمَّ إعطاؤه أدوية مضادة للاكتئاب،

يمكن للتدخل العيادي في الواقع أن يُثير بداية الأحداث الهوسيَّة. ومن شأنه أن يجعل الشخص أيضاً ميّالاً لشكل حاد من الاختلال مع تحركات سريعة بين الهوس والاكتئاب وأحياناً نشوء "حالة مختلطة" من الحدين الأقصيين في الوقت عينه.

بعد أخذ جميع هذه المخاوف بعين الاعتبار، طلبتُ من أهل جوناثان أن يزوروني برفقته، وناقشنا المسائل بكل صراحة، بما في ذلك دور الأدوية في معالجة الاضطرابات النفسية الخطيرة. يُركِّز العديد من العياديين بشكل رئيسي على مبدأ "اختلال التوازن الكيميائي"، وكيف أن العديد من النواقل العصبية، مثل السيروتونين أو نورأدرينالين، تأخذك إلى "الأعلى" أو "الأسفل" عندما يرتفع معدلها أو ينخفض. بالرغم من ذلك، أجد في الواقع أن المناقشة الأعمق للتنظيم العاطفي للدماغ تمنح المرضى نظرة أشمل للمشكلة – وكيف يمكننا معالجتها. لقد عرَّفتُ جوناثان وعائلته على نموذج لاستعمال الدماغ وفسّرتُ لهم الدور الحاسم للمنطقة قبل الجبهية. قلتُ لهم، لا نعرف لماذا لم تكن هذه الدارات تعمل بشكل أفضل عند جوناثان، لقد علمنا للتوّ أن موجات انفعالاته العقلية الخطيرة ترتبط على الأرجح بمثل هذا الاختلال الوظيفي قبل الجبهي.

سألَتْ والدة جوناثان برؤية ثاقبة: "ما الذي يُمكن فعله لجعل هذه الدارات تعمل جيداً؟" فقلتُ إن هناك نظرية من النظريات حول الاكتئاب تقول إن قدرة الدماغ على التغيير هي استجابة للتجربة متوقفة عن العمل. (في نهر تكاملنا يمكن أن نعتبر ذلك كجمود). ويبدو أن مضادات الاكتئاب مثل أدوية السيروتونين المعروفة، ومثبّطات استرداد السيروتونين الانتقائية، ومثبتات المزاج مثل الليتيوم، تساعد على إعادة ترميم الأعصاب. إنها تساعد على تغيير الدماغ من خلال تبديل الطريقة التي تعمل بها النواقل العصبية وتحسين قدرة الدماغ للتعلُّم من التجربة – كما في المعالجة. وغالباً ما يُشكِّل دمج الأدوية والمعالجة النفسية استراتيجية ممتازة لعلاج معظم اضطرابات المزاج. وقد تبيّن أن العلاج النفسي بمفرده يُغيِّر الطريقة التي يعمل بها الدماغ. والواقع أني قلت لهم أن بعض الاكتشافات الحديثة أظهرت أن الأحداث الانتكاسية المزمنة للاكتئاب، مثل تلك

التي يُحتمل أنَّ جوناثان يعاني منها، يمكن تجنبُّها بطريقة علاج تعتمد على أسلوب قديم جداً يدعى: "التيقظ".

المقاربة المتيقّظة لتغيير العقل

في الوقت الذي زارني فيه جوناثان، كنت في خضم تأليفي لكتابٍ يستعرض بحث علم الأعصاب الحالي حول التيقّظ أو التنبُّه. أن نكون واعين، ونملك الإدراك المتنبّه، غالباً ما يُفسَّر كطريقة لتركيز الاهتمام عمداً على الوقت الحاضر من دون أن ننجرف بالأحكام. وتُساعد أساليب الإدراك الواعي المطبَّقة في الشرق والغرب، في الأزمنة القديمة والمجتمعات الحديثة، الناس للانتقال نحو الرفاهة من خلال تدريب العقل على التركيز على التجربة لحظة بلحظة. يسمع الناس أحياناً كلمة تيقُّظ ويفكروا بـ "الدِّين". لكن الحقيقة هي أن تركيز اهتمامنا بهذه الطريقة يعتبر عملية بيولوجية من شأنها تحسين الصحة - شكل من نظافة الدماغ - وليس الدِّين. تُشجِّع ديانات عديدة هذه الممارسة التي تحسِّن الصحة، لكن تعلُّم مهارة الإدراك المتنبِّه هي ببساطة طريقة لصقل ما عرَّفنا عنه كتكامل للوعي.

كما أخبرتُ جوناثان وعائلته، أثبت البحث بوضوح أن المعالجة المرتكزة على التنبُّه يمكن أن تساعد في منع الانتكاس عند الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المزمن. لم أجد أيّ بحث منشور مشابه حول استخدام التيقّظ عند هؤلاء الذين يعانون من الهوس الكآبي. كان لدي سبب لكي أكون متفائلاً بحذر. وقد أظهرت الدراسات المنظمة أن التيقّظ يمكن أن يكون جزءاً فعالاً من العلاج الناجح لحالات عديدة، بما في ذلك التوتر، والإدمان على المخدرات (كل من العلاج والوقاية من الانتكاس)، واضطراب الشخصية غير المصنّف ضمن أي تصنيف، الذي يتميز بخلل مزمن في التنظيم.

وفي الواقع، فقد كشفت إحدى أولى الدراسات أن المعالجة النفسية من شأنها أن تغيِّر الدماغ - وهي دراسة حول الاضطراب الوسواسي القهري

(OCD) جرت في جامعة كاليفورنيا (UCLA) - مستخدمة التيقّظ كجزء من العلاج. بالإضافة إلى ذلك، وجدنا في دراستنا التجريبيّة في مركز الأبحاث للإدراك المتيقظ (Mindful Awareness Research Center)، أيضاً في جامعة UCLA، أن التدريب على التيقّظ كان فعالاً جداً للراشدين والمراهقين الذين يعانون من صعوبة بالتركيز في العمل أو في المدرسة.

هل سيتجاوب اضطراب مزاج جوناثان لمثل هذا النوع من التدخل؟ جعلني موقف العائلة المتعاون، بالإضافة إلى قلقهم حول الآثار الجانبية للدواء، أفكِّر بأن الأمر جدير بالمحاولة. سعيتُ إلى موافقة جوناثان وأهله المستنيرة، متذكراً أفكاره الانتحارية الأخيرة والمخاطر الحَرِجة للكآبة غير المعالجة، سواء كانت أحادية أو ثنائية القطب. ارتأينا القيام بتجربة تدريب التيقّظ، متفقين أنه في حال لم نتوصّل معه في غضون بضعة أسابيع إلى تخفيض معاناته وتثبيت مزاجه، سوف ننتقل للمرحلة الثانية من العلاج، التي تتضمن الأدوية على الأرجح.

تركيز الاهتمام، تغيير الدماغ

كما شرحتُ لجوناثان وعائلته، يتغيَّر الدماغ جسدياً استجابة للتجربة، ويمكن اكتساب المهارات العقلية الجديدة بالمجهود الخاص والإدراك المركَّز والتركيز الذهني. تُشغِّل التجربة الإطلاق العصبي، الذي يؤدي بدوره إلى إنتاج البروتينات التي تمكِّن من خلق اتصالات جديدة بين الخلايا العصبية، في عمليةٍ تُدعى التخلّق المتوالي. إن هذه العملية ممكنة طوال مدة حياتنا، وليس فقط خلال الطفولة. وبالإضافة إلى الاهتمام المركَّز، تتضمَّن العوامل الأخرى التي تحسِّن عملية ترميم الأعصاب التمارين الرياضية (aerobic)، والتجدُّد، والإثارة العاطفية.

يبدو أن التمارين الرياضية (aerobic) لا تُفيد فقط جهاز القلب والأوعية الدموية والجهاز العضلي الهيكلي الخاص بنا، بل جهازنا العصبي أيضاً. فنحن نتعلَّم بفعالية أكبر عندما نكون ناشطين جسدياً. يُساعد التجدُّد، أو تعريض أنفسنا لأفكار وتجارب جديدة، على نموّ اتصالات جديدة بين الخلايا العصبية

الموجودة ويُحفِّز نموّ الميالين، هذا الغمد ذهني الذي يُسرِّع الانتقال بين الأعصاب. ويُمكن حتى للتجدّد تحفيز نموّ الخلايا العصبية الجديدة - وهو اكتشاف أخذ وقتاً طويلاً للحصول على موافقة المجتمع العلمي.

حيث نُركِّز، يُوزِّع اهتمامنا مواردنا الإدراكية مُشغِّلاً مباشرة الإطلاق العصبي في مناطق مرتبطة من الدِّماغ. فعلى سبيل المثال، أظهر البحث أيضاً أن الحيوانات التي تُكافأ للتنبُّه للأصوات، تتوسَّع عندها المراكز السمعية في الدماغ بشكل كبير، حتى أن تلك التي تُكافأ للتنبُّه للمناظر توسَّعت عندها المناطق البصرية. ما يعني أن عملية التخلّق المتوالي يتم تفعيلها من الاهتمام نفسه، وليس فقط من المُدخل الحسيّ. ويمكن للإثارة العاطفية أن تكون عاملاً في التفعيل تحصل عندما تُكافئ الحيوانات لتنبُّهها للأصوات والمناظر، ويمكن للعامل عينه أن يتدخَّل في تفعيل عملية التخلّق المتوالي عندما نشارك في نشاط مهم أو ذي معنى بالنسبة لنا. لكن عندما لا نكون مرتبطين عاطفياً، تكون التجربة أقل "جديرة بالذكر"، وهيكلية الدماغ أقل توقعاً للتغيير.

ويأتي البرهان الآخر لتغيُّر الدماغ نتيجة للتركيز من خلال المسح الضوئي لدماغ عازفي الكمان. فقد أظهر المسح الضوئي نموّاً هائلاً وتوسُّعاً في مناطق من قشرة الدِّماغ تمثِّل اليد اليُسرى، التي يجب أن تلمس الأوتار بدقة، وغالباً بسرعة فائقة جداً. وأظهرت دراسات أخرى أن قرن آمون (في الدماغ) (hippocampus) الذي يُعتبر ضرورياً للذاكرة المكانية، متوسِّعٌ عند سائقي سيارات الأجرة.

دماغٌ متيقّظ

يستطيع تدريب التيقّظ مساعدة جوناثان في حلّ مشكلته الخطيرة مع الخلل في التنظيم؟

باختصار، إليكم ما يقوم باقتراحه كل من البحث العيادي الحديث، و2500 سنة من الممارسة التأملية، والأبحاث الحديثة في علم الأعصاب، بالإضافة إلى خبرتي الشخصية: يُعتبر التيقُّظ شكلاً من النشاط العقلي الذي يُدرِّب العقل ليُصبح مدركاً للوعي بحدٍّ ذاته وليُركِّز الاهتمام على نيَّته الخاصة. وكما عرَّفه الباحثون، يتطلَّب التنبُّه تركيز الاهتمام على الوقت الحاضر من موقف غير متسرِّع في الأحكام وغير تفاعليّ. فهو يعلِّم التأمل الذاتي. يمكن لممارسي التيقظ أن يصفوا بالكلمات الشكل الداخلي للعقل في قلب هذه العملية، وأعتقد أن هناك شكلاً من "التناغم" الداخلي لذاتنا يسمح للشخص بأن يصبح "الصديق الحميم لذاته". وكما يُعزِّز تناغمنا مع أطفالنا التعلّق والارتباط الآمن والصحي، كذلك يُعزِّز تناغمنا مع ذاتنا أساساً لاستعادة الحيوية، والقدرة على التغلب على المشاكل، والمرونة.

تركَتْ فيَّ الطريقة التي تداخل فيها التنبُّه مع عمليات التعلّق الآمنة والأدوار الرئيسية للمنطقة قبل الجبهية التي ناقشتُها في القسم 1 انطباعاً قويًّا. لقد بدا أن فعل التناغم – الداخلي في التنبُّه، أو بين الأشخاص في المودة – قد يؤدي إلى النمو الصحي للأنسجة قبل الجبهية الوسطى. وبعد فترة قصيرة من توصلي إلى هذا الإدراك، قرأتُ تقريراً عن بحثٍ جارٍ أظهر أن المناطق قبل الجبهية الوسطى هي بالفعل أكثف لدى ممارسي التيقّظ.

إذاً هذه هي الفرضية التي جعلتني أعرض تدريب التيقّظ على جوناثان: يُمكن للممارسة أن تساعد أجزاء دماغه التي تنظِّم المزاج على النموّ والتقوية، وذلك بتثبيت عقله وتمكينه من تحقيق التوازن العاطفي واستعادة الحيوية. ليس الأمر أنني اعتقدتُ أنه يملك تاريخاً من المودّة غير الآمنة، لكن بالأحرى إن الإدراك المتنبّه يمكن أن يحفِّز مباشرةً نموّ مجموعات الأعصاب التي تُدعى بالدارات الرنينية، التي ناقشتها في الجزء الثالث من مراقبة الدماغ. تُمكِّنُنا هذه الدارات العصبية، التي تتضمن المناطق قبل الجبهية الوسطى من تفهُّم وتحسس

الآخرين وتنظيم أنفسنا. ويُمكننا أن نرى هنا الاتصال بين التناغم والتنظيم: تؤدي كل واحدة من أشكال المودّة الداخلية وبين الأشخاص إلى نموّ الدارات التنظيمية للدماغ. عندما نملك المودَّة - إمّا الداخلية أو بين الأشخاص - نصبح أكثر توازناً وتنظيماً. كان هدفنا مساعدة جوناثان في تحقيق هذا الشكل من التناغم الداخلي من خلال تدريب التيقظ. سوف يتطلّب ذلك التركيز، والوقت، والمراقبة الحذرة، للتأكد من أن الخلل في تنظيمه الرئيسي لم يسوء أو يُشكل خطراً عليه أو على الآخرين.

دماغ المراهق وقشرة مقدَّمِ الجبهة

كان جوناثان متلهفاً لإيجاد طريقة لتخفيف معاناته. فمرحلة المراهقة الطبيعية صعبة بما يكفي: تداول التغيرات في جسم الشخص، ومشاعر النشاط الجنسي الناشئة وأحياناً المبهرة، والتغيرات في الهوية الشخصية والعلاقات، والمتطلبات الأكاديمية، وعدم التيقّن من المستقبل، بالإضافة إلى التوترات في الحياة العائلية توقعاً لمغادرة المنزل. فدماغ المراهق بحدٍّ ذاته في تغيير مستمر. لا تنضج المناطق قبل الجبهية بالكامل، بما في ذلك المناطق الوسطى، قبل منتصف العشرينيات. لا يتعرض الدماغ فقط للتغيرات الهرمونية الضخمة، بل يخضع لـ "انهماكات تقليمية عصبية" مبرمجة جينياً - إزالة الاتصالات العصبية لعقل الدارات المتعددة، مع المحافظة على تلك المستعملة وتجاهل تلك غير المستخدمة، حتى يصبح الدماغ متخصصاً وفعالاً أكثر. تزداد حدة إعادة البناء الطبيعية للدماغ عن طريق التوتر، ويمكن أن تكشف أو تخلق مشاكل خلال هذه الفترة السريعة المتميزة بقابلية العطب. وهذا ما يجعل الوظائف التسع قبل الجبهية الوسطى - من تعديل الخوف إلى تحسس المشاعر والإدراك الأخلاقي - لا يمكن توقُّعها إلى حدٍّ ما، لدرجة تجعل التنظيم الذاتي العاطفي يُشكِّل تحدياً لأي مراهق.

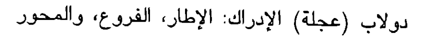
لقد تخطّى الخللُ في تنظيم مزاج جوناثان الاضطرابَ الطبيعي للمراهق

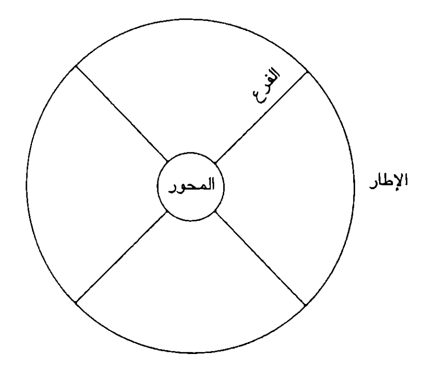
بأشواط. فمعظم المراهقين لا يصلون إلى مرحلة التفكير بالانتحار، أو إلى مكان حيث يخلق مزاجهم غير المتوقع فوضى بارزة في حياتهم. خلقت هذه المراحل المتفجِّرة والمؤلمة الشكَّ بالنفس عند جوناثان. فشعر أنه لا يمكن الاعتماد بعد الآن على عقله الخاص، وأن عقله يخونه.

لقد بدا لي أن تحوُّل جوناثان إلى "الصديق الحميم لنفسه" كان ما يحتاج إليه بالتحديد. إذا استطعنا مساعدته في زيادة الأنسجة المتكاملة لقشرة دماغه قبل الجبهية الوسطى، ربما يستطيع أكثر الوصول إلى تدفق "الميمات الخمس" الذي ناقشته في الفصل 4، فيتمكن بالتالي من إيجاد طريق أكثر تناغماً بين ضفتي الجمود والفوضى. قد يُساعد تكامل الوعي في تثبيت عقله.

لقد شرحتُ كل ذلك لجوناثان، وذكَّرتُه أنه من خلال التمرين المنتظم، والنظام الغذائي الجيد، والنوم، يمكنه وضع أساسٍ لتحسين عملية التخلّق المتوالي. توصلنا أنا وجوناثان إلى اتفاق شفهي أن يتَّبع هذه "الوصفة" للشفاء. ومن المذهل أن نرى كيف يتم غالباً تجاهل هذه المبادئ لصحة الدماغ. فالتمرين هو علاج يُستخفّ به – ونعلم الآن أن التمارين الرياضية لا تفرز فقط الإندروفين (endrophins) الذي يمكن أن يحارب المزاج المكتئب، بل يعزز أيضاً نموّ الدماغ. يمكن لتناول الطعام بانتظام وجيداً، وموازنة مختلف أنواع الطعام، وتجنُّب الاستهلاك المفرط للسكر والمواد المنبّهة، أن يساعد في تخفيض تقلُّبات المزاج. ويُعتبر النوم، حتى لو بكميات قليلة، وبدؤه، الصعب أحياناً مع جوناثان، علاجاً يمكن استخدامه بطريقة منظمة. تتضمن معايير النوم اعتماد روتين مريح قبل الخلود إلى النوم. إن تخفيف تناول مادة الكافيين وغيرها من المنشطات عند اقتراب المساء، إن لم يكن قبل ذلك، وإيقاف التنبيه الرقمي (digital stimulation) ساعة أو ساعتين قبل النوم، والنشاطات الهادئة مثل الاستحمام، الاستماع إلى الموسيقى المريحة، أو قراءة كتاب، يمكن أن تساعد الجسم والعقل على الهدوء. بعد أخذ العلم بمبادئ صحة الدماغ هذه، يُمكننا الانتقال إلى جهودنا الخاصة لتعزيز التكامل.

لقد آن الأوان الآن لاستخدام تركيز عقل جوناثان لتغيير دماغه. بدأنا


دولاب (عجلة) الإدراك: الإطار، الفروع، والمحور



هذا هو مخطط التوضيح الأساسي الذي رسمته لجوناثان لمساعدته على تصوُّر كيفية تركيز اهتمامنا.

سلسلة من جلسات تمرين المهارات لمساعدته على تطوير إدراكه المتيقّظ. وكانت الفكرة أن الأساليب التي علّمته إياها قد تخلق حالة مؤقتة من تشغيل الدماغ كلما تمت عملية تكرارها. ومن خلال تحفيزها باستمرار، قد تتحول هذه الحالات المؤقتة إلى سمات طويلة الأجل ودائمة. ومع التمرين، تصبح الحالة المتنبِّهة سمة متنبِّهة.

ساعدتني صورة في عقلي الخاص على فهم التقنيات التي أنا على وشك أن أصفها لكم. وأدعوها "العقل للإدراك". لقد رسمتها لجوناثان عندما بدأنا عملنا معاً. تخيَّل دولاب دراجة، مع المحور في الوسط، والفروع تنتشر إلى الإطار الخارجي. يُمثل الإطار أي شيء يُمكن أن نركِّز اهتمامنا عليه، مثل أفكارنا ومشاعرنا، أو تصوراتنا للعالم الخارجي، أو الأحاسيس في داخل الجسم. ويُمثِّل المحور المكان الداخلي للعقل الذي من خلاله نصبح مدركين. أمّا الفروع فتمثِّل كيف نُوجِّه اهتمامنا إلى جزء معين من الإطار. يكمن إدراكنا في المحور ونركِّز

على الأشياء المختلفة من اهتمامنا كنقاط على الإطار. يُمكن اعتبار المحور كاستعارة بصرية لقشرة دماغنا قبل الجبهية. من أجل اختبار ذلك مباشرة، لننتقل إلى التمرين الأول الذي عرضتُه على جوناثان.

تمرين الإدراك المتيقّظ:
التركيز على التنفس

على مرّ آلاف السنين من تاريخ البشر، من الشرق إلى الغرب، طوَّرت جميع الحضارات تقريباً أنواعاً خاصة من التمارين التي من شأنها تثبيت قدرة التيقّظ للسعي إلى الرفاهة. وهي تتضمن التمارين التي تُركِّز على الطاقة والجسم مثل اليوغا، أو التاي كي أو الكيغونغ، والتمارين المتعلقة بالعبادة مثل الصلاة أو الترتيل، وأشكال متعددة من تأمل الجلوس والمشي التي تم إدخالها أولاً إلى الغرب من قبل الممارسين البوذيين.

اخترتُ أن أعلِّم جوناثان تمريناً يدعى بـ "التأمل التبصّري"، لسببين، أولاً لأنني تعلَّمته بنفسي على يد أساتذة متخصصين، وثانياً لأنه يملك أكثر بحث يدعم قدرته على مساعدة تطوير الدماغ. قد تكون تقنيات أخرى منطقيّة كنقطة انطلاق، لكني شعرتُ بارتياح أكثر لهذه التقنية.

إليكم نسخة من تمرين التأمل الذي أعلِّمه لمرضاي وتلاميذي. خذوا راحتكم بقراءته، ثم جربوه إذا كنتم في مكانٍ مريح يسمح لكم بالغوص داخل البحر الموجود في الداخل.

> من المُفيد أن تتمكن من أن تصبح مُدركاً لعقلك الخاص. قد يكون ذلك إدراكاً مفيداً امتلاكه. لكن لا تحصل أشياء كثيرة في المدرسة أو في حياتنا العائلية تسمح لنا أن نصل إلى معرفة ذاتنا. لذلك، سوف نمضي الآن بضع دقائق لنفعل ذلك وحسب.
>
> فاستعدّ إذاً. من الجيِّد أن تجلس وظهرك مستقيم إن استطعت، وأقدامك مثبَّتة بشكل مسطَّح على الأرض، ورجلاك غير متشابكتين. إن كنت تريد أن

تستلقي على الأرض فلا بأس بذلك أيضاً. ومع عينيك مفتوحتَين في البدء، جرِّب ذلك وحسب. جرِّب أن تدع تركيزك يتجه نحو وسط الغرفة. ولاحظ الآن تركيزك حين تدعه يتجه نحو الحائط البعيد. والآن اتبع تركيزك بحيث يعود إلى وسط الغرفة، ثم وجِّهه قريباً كما لو كنت تحمل كتاباً لقراءته. لاحظ كيف أن تركيزك يمكن أن يذهب في اتجاهات مختلفة.

دع الآن تركيزك يتجه إلى الداخل. يمكنك أن تغلق عينيك في هذه المرحلة. اشعر داخل نفسك بالمكان الذي تجلس فيه في الغرفة. ودع نفسك الآن تدرك الأصوات من حولك. فهذا الإحساس بالصوت يمكن أن يملأ إدراكك. (استرح لبعض الوقت).

دع إدراكك الآن يجد التنفُّس أينما أحسست به بشكلٍ بارز - سواء على مستوى فتحتي الأنف، كدخول وخروج الهواء، أو على مستوى صدرك بحيث يرتفع وينخفض، أو على مستوى بطنك بحيث يتَّجه إلى الداخل أو الخارج. ربما ستلاحظ أن جسمك بكامله يتنفَّس. أينما يأتي ذلك بشكل طبيعي، دع إدراكك يقود موجة تنفُّسك إلى الداخل، وبالتالي تنفُّسك إلى الخارج. (استرح).

عندما تصل إلى ملاحظة، وكلما يحصل ذلك، أن عقلك قد تشتَّت وأصبح تائهاً في فكرة أو ذكرى، أو إحساس، أو انشغال ما، عندما تلاحظ ذلك، خذ علماً به وارجع برفق وحنان إلى إدراكك نحو تنفسك - أينما تشعر به - واتبع هذه الموجة من التنفُّس إلى الداخل وإلى الخارج. (استرح).

بينما تتبع تنفُّسك، سوف أقوم بإخبارك بقصة قديمة جداً تناقلَتْها الأجيال.

إنَّ العقل يُشبه المحيط. وعمق المحيط، تحت سطح الماء، هادئ وصافٍ. ومهما كانت ظروف السطح، سواء هادئة أو مائجة أو حتى تعصف بشدة، يبقى عمق المحيط هادئاً وصافياً. من عمق المحيط يمكنك أن تنظر نحو السطح وتلاحظ ببساطة الحركة هناك، تماماً مثلما يمكنك من عمق العقل أن تنظر إلى الأعلى نحو الموجات، أمواج الدماغ على سطح عقلك، نشاط العقل كله - الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس، والذكريات. تمتَّع بهذه الفرصة لمراقبة هذه النشاطات التي تجري على سطح عقلك.

من المفيد في بعض الأحيان أن تدع تركيزك يعود إلى التنفُّس، وأن تتابع التنفس لكي تمركز نفسك من جديد في المكان الهادئ في عمق أعماق العقل. ومن هذا المكان من الممكن أن تصبح مدركاً لنشاطات العقل من دون أن تنجرف بها، وأن تفهم أن هذه النشاطات لا تُمثل مجمل ما أنت عليه وأنك أكثر من مجرَّد

أفكارك، وأكثر من مشاعرك. بإمكانك امتلاك هذه الأفكار والمشاعر وبإمكانك أيضاً أن تدرك بحكمتك أنها لا تشكِّل هويتك. فهي ببساطة جزء واحد من تجربة عقلك. بالنسبة للبعض يمكن لتسمية نوع النشاط العقلي، مثل "الإحساس" أو "التفكير" أو "التذكُّر" أو "القلق"، أن تساعد في السماح لنشاطات العقل هذه أن تُلحظ كأحداث تأتي وتذهب. دعها برفق تطفو بعيداً وخارج الإدراك. (استرح).

سوف أُشاركك في صورة أخرى خلال الوقت الذي تركّز فيه داخل نفسك. ربما سوف تجدها مفيدة وترغب في استخدامها أيضاً. تصوَّر أن عقلك هو مثل دولاب الإدراك. تخيَّل دولاب دراجة حيث يوجد إطار خارجي وفروع تصل هذا الإطار بالمحور الداخلي في دولاب إدراك العقل هذا. يعتبر أي شيء يمكن أن يدخل إلى إدراكنا نقطة من النقاط اللامتناهية الموجودة على الإطار. يمكن لزاوية واحدة من الإطار أن تتضمن ما ندركه من خلال حواسّنا الخمس، أي اللمس والذوق والشمّ والسمع والبصر، هذه الحواس التي تجلب العالم الخارجي إلى داخل عقلنا. أمّا الزاوية الأخرى للإطار فهي الإحساس الداخلي للجسم: الأحاسيس في أطرافنا وعضلات وجهنا، والمشاعر في أعضاء جذعنا: رئتينا، وقلبنا، وأحشائنا. وتجلب كافة أعضاء الجسم حكمتها إلى الأعلى داخل عقلنا، وهذا الإحساس الجسدي، هذه الحاسة السادسة، إذا أردت، هي عنصر آخر من العناصر التي يمكن أن تجلب إليها إدراكنا. وتشكل النقاط الأخرى الموجودة على الإطار ما يقوم العقل بخلقه مباشرةً، مثل الأفكار والمشاعر، والذكريات والتصورات، والآمال والأحلام. وهذا الجزء من إطار عقلنا متوفِّر أيضاً لإدراكنا. وهذه القدرة على رؤية العقل بحدِّ ذاته – عقلنا بالإضافة إلى عقول الآخرين – هو ما قد نسميه بالحاسة السابعة. عندما نبدأ بالإحساس باتصالنا مع الآخرين، ندرك عندئذٍ علاقاتنا مع العالم الأوسع، الذي ربما يُشكِّل أيضاً قدرة أخرى، حاسة ثامنة ذات صلة.

لاحظ الآن أننا نملك خياراً حول المكان الذي نوجِّه إليه انتباهنا. يُمكننا اختيار أي نقطة على الإطار نريد زيارتها. ويمكن أن نختار أن نركِّز انتباهنا على حاسة من الحواس الخمس، أو ربما على الإحساس في معدتنا، ونرسل شعاعاً إلى هناك. أو يُمكننا ان نختار أن نركِّز اهتمامنا على ذكرى، فنرسل شعاعاً إلى تلك المنطقة من الإطار حيث يوجد مُدخل حاستنا السابعة. تنبعث جميع هذه الإشعاعات من عمق عقلنا، الذي يعتبر محور دولاب الإدراك. وبينما نركِّز على التنفُّس، سوف نجد أن المحور يتوسَّع. وبينما يتوسَّع المحور، نُطور القدرة على

أن نكون منفتحين على كل ما يظهر من المحور. ويمكن أن نتماثل في أنفسنا مع صفة المحور الواسعة والمضيئة. فهي تستقبل أي مظهر من مظاهر تجربتنا كما هو. من دون أفكار أو أحكام مسبقة، يأخذنا هذا الإدراك المتنبِّه، هذا الانتباه المتلقي، إلى مكانٍ هادئ حيث ندرك ونعلم جميع عناصر تجربتنا.

ومثل هدوء أعماق البحر في الداخل، يُعتبر محور دولاب الإدراك مكاناً يعمُّه الهدوء، والأمان، والانفتاح، والفضول. ومن هذا المكان الآمن والمفتوح يمكننا استكشاف طبيعة العقل باتزان وحيوية وتركيز. يتوفر لنا محور عقلنا هذا دائماً ومباشرة، وندخل عبر هذا المحور في حالة متفهّمة من الاتصال بأنفسنا، ونشعر بالتفهُّم تجاه الآخرين.

فلنُركِّز على تنفُّسنا لبعض لحظات أخرى معاً، فاتحين المحور الواسع لعقولنا لجمال وعجب ما هو عليه. (استرح).

عندما تجهَز يُمكنك أن تأخُذ نفساً أكثر إرادياً وربما أعمق إذا أردت، وأن تحضِّر نفسك لتفتح عينيك برفق، وعندئذٍ سوف نتابع حوارنا معاً.

ما كان شعورك؟ بعض الأشخاص يواجهون وقتاً عصيباً في الغوص إلى الداخل، وآخرون يشعرون بالراحة في التمرين. إذا لم تنجح معك عملية التنفُّس بعد بضع جلسات، قد يتوجَّب عليك إيجاد شكل آخر من التركيز المتيقّظ. يمكن أن يكون اليوغا أو التاي كي أو التأمل أثناء المشي مكاناً مريحاً أكثر لك لتنطلق منه.

يُمكن أن تُشكِّل بضع دقائق وحسب في النهار من هذا التمرين، أو تمرين أساسي آخر من هذا الإدراك المتنبّه، فرقاً كبيراً في حياة الناس. لقد أخبرني عدد من مرضاي أنهم شعروا بتوتر أقل، وحسّ أعمق من الصفاء، والأمان، والحماية وحسّ نامٍ من الرفاهة. آمل أن يتجاوب جوناثان بالطريقة عينها.

ولحُسن الحظّ، تجاوب جوناثان مع هذا التمرين، والتزم بالقيام بتأمُّل تنبُّه التنفُّس يومياً مبدئياً لمدة حوالي خمس أو عشر دقائق كل مرة. وعندما يتشتَّت عقله عن إدراكه لتنفسه، يلحظ ببساطة عدم التركيز هذا ويُعيد برفق انتباهه إلى تنفُّسه.

قال مرة عالم النفس المرموق ويليام جايمس، "إن القدرة على الاسترجاع

الطوعي للانتباه المشتَّت، مرة تلو الأخرى، هو أساس القرار، والشخصية، والإرادة ... والثقافة التي من شأنها تحسين هذه القدرة هي الثقافة الأفضل بلا منازع". بالرغم من أن جايمس قال أيضاً: "من الأسهل تعريف هذا المثال من خلال إعطاء إرشادات عملية للتوصل إليه"، نحن نعلم بالواقع كيف نُعيد تركيز الانتباه المشتَّت مرة بعد مرة - واستخدام تمرين التنبُّه لتثقيف العقل بذاته. لقد شعرتُ حقًّا كأني أستاذ جوناثان، أقدّم له ثقافة لعقله الخاص مطوَّرة من 2500 سنة من التمرين التأملي.

تمرين الإدراك وتثبيت العقل

كجزءٍ من نادي الأفلام في مدرسته، كان جوناثان يصوِّر أفلاماً وثائقية قصيرة، مستكشفاً أجزاء مختلفة من البلدة بواسطة كاميرا الفيديو التي يملكها أهله. لقد جلب واحداً من هذه المشاريع ليعرضه عليّ في أول عملنا معاً، ولقد انذهلت من الطرق المبدعة التي استخدم بها زوايا الكاميرا لالتقاط مزاج وتموّجات هذه المدينة حيث ولد كلٌّ منا وترعرع فيها. تلألأت عيناه بالافتخار عندما رأى كم استمتعت بإبداعه. أخبرت جوناثان عن الاستعارة التي عرضتها عن الكاميرا والركيزة الثلاثية القوائم في الفصل 2. إن عدسة الكاميرا هي قدرتنا على إدراك العقل. من دون هذه الركيزة لإبقاء العدسة ثابتة، يُمكن للعقل أن يقفز مثل فيلم هاوٍ مصوَّر بكاميرا محمولة باليد. لقد فهمها جوناثان فوراً - كان الفيلم المشوَّش والمعرَّج يُشبه شعور الضياع في تقلبات مزاجه. لقد أحبَّ جوناثان أيضاً صورة المحيط في تمرين التأمل. لقد شبَّه نفسه بفلّينة تتأرجح صعوداً ونزولاً على سطح بحرٍ هائجٍ. لكن أينما كانت استعارة العقل التي تتماشى معك - الدولاب والمحور، الكاميرا، البحر - يبقى المعنى هو نفسه. يوجد في عمقنا مكان يقظٌ، وموضوعي، ومنفتح. هذا هو المحور المتلقّي، العمق الهادئ للبحر العقلي. من هذا المكان تمكَّن جوناثان من استخدام قوة الإدراك التأملي لكي يغيِّر الطريقة التي اشتغل بها دماغه وفي النهاية تغيير هيكلية دماغه.

فلننظر إلى هذه العملية التي تستخدم القوائم الثلاث لركيزة التبصر العقلي: الملاحظة، والموضوعية، والانفتاح.

الملاحظة

كان جوناثان يحتاج أولاً لأن يصبح، ببساطة، مدركاً لوعيه، ويراقب كيف كان يركِّز انتباهه. وكما اكتشف عندما جرَّب التركيز على تنفُّسه، بإمكانه أن يصرف انتباهه مراراً وتكراراً ويضيع في أفكاره ومشاعره وذكرياته. هذا لا يعني أنه أجرى التأمل بشكل "خاطئ". فالهدف من هذا التمرين هو ملاحظة حالات الإلهاء هذه – ومن ثم إعادة التركيز على الهدف (أي التنفُّس)، مرة تلوَ الأخرى. يُشبه التمرين على الانتباه عملية تنمية العضل: نثني ذراعنا ثم نقوِّمها – نشدّ ونرخي العضلة ذات الرأسين، مركِّزين ومعيدين تركيز اهتمامنا عندما يتشتَّت. لا يهدف هذا التمرين إلى تطوير قدرة جوناثان على إدراك إدراكه، بل أيضاً تقوية تركيزه على نيَّته – في هذه الحالة، التركيز على التنفُّس. تُعتبر مراقبة الإدراك والنيّة في قلب جميع تمارين التنبُّه من اليوغا إلى التأمل البصيري، سواء كان التركيز على تموضع الجسم والحركة، أو التنفس، أو لهب شمعة، أو أي من الأهداف العديدة الأخرى الموجودة في ثقافات العالم. وشيئاً فشيئاً، يبني جوناثان قدرة التنبُّه هذه من "الهدف والمحافظة عليه" ويُثبِّت عدسة تبصُّره العقلي.

بالإضافة إلى تمرين التنبّه، وافق جوناثان على أن يحتفظ بدفتر حول نشاطاته اليومية، ذاكراً تقلّبات مزاجه، وتدريب التنبُّه الذي قام (أو لم يقم) به، والتمرين الرياضي. وكانت هذه فرصة أخرى لتطوير قدرته على مراقبة تجاربه الداخلية والخارجية وانعكاس ذلك على أنشطة عقله.

لقد أظهر بسرعةٍ تسجيله لتجربته مع التنبُّه نقصَ ثقته بعقله. وإن جميع الذين يجربون التأمل سرعان ما يكتشفون أن الأفكار والمشاعر تستمر بمقاطعة محاولاتنا للتركيز، حتى بعد سنوات من التمرين. لكن المشاعر العارمة من

الإحباط سوف تغمر جوناثان في مثل هذه الأوقات، وسوف يكتب في مذكراته كيف شعر بهذا الخروج عن السيطرة. لقد شاركني ببعض اليوميات حيث وصل استخفافه بذاته إلى حدود عدم رغبته في الاستمرار بالعيش. لكن كان هناك بصيص لأمر آخر في مذكراته أيضاً: "طلب مني والدي أن أتوقف عن لعب الموسيقى بصوت عالٍ إلى هذا الحدّ. فاشتعلت غضباً. إنه خسيس جداً ولا يدعني وشأني ... لكني تمكّنت هذه الليلة من الإحساس بغضبي الشديد نحوه لدرجة أني شعرت بالاستياء ولم أتمكن من كبت ذلك". وقال لي في اليوم التالي إنه هدأ لكنه كان لا يزال يشعر بأن عقله قد "خانه" مجدداً. "هذه المرة فقط تمكّنت من رؤيته بدلاً من أن أكون ضائعاً فيه وحسب".

تُعتبر مسافة الملاحظة التي تسمح لنا بمشاهدة نشاطنا العقلي الخاص خطوة أولية مهمة نحو تعديل وتثبيت العقل. بدأ جوناثان يتعلم أن بإمكانه "الجلوس" في قشرة دماغه قبل الجبهية من دون أن ينجرف بموجات الدماغ التي تصطدم به من مناطق عصبية أخرى. لقد كان ذلك نقطة مهمة للانطلاق منها.

الموضوعيَّة

إذا كنتَ جديداً في مجال تدريب التيقّظ أو التأمل، يمكن أن تجده مفيداً بمقارنته مع ما يحصل عندما تتعلم العزف على آلة موسيقية. تركِّز في البدء على ميزات الآلة الموسيقية - الأوتار، والمفاتيح، وفم الآلة - ثم تتمرَّن على المهارات الأساسية مثل اللعب على المقاييس أو العزف على الأوتار، والتركيز على نغمة واحدة في الوقت عينه. يعتبر هذا التمرين المتكرِّر والمتعمَّد بمثابة بناء قدرة جديدة - فهو في الواقع يقوِّي أجزاء الدماغ اللازمة لهذا السلوك الجديد.

يُعتبر تدريب الإدراك تمريناً لبناء المهارة حيث تكون الآلة الموسيقية بمثابة عقلك. إن مهارة إيجاد هدف والمثابرة عليه، والتي تتطور خلال عملية

الملاحظة، تمكّنك من المحافظة على تركيزك ثابتاً وموازنة عقلك. أما الخطوة اللاحقة فتمكنك من التمييز بين نوعية الإدراك وموضوع الانتباه.

لقد بدأنا هذه المرحلة في تدريب إدراك جوناثان بما يسمى بـ "المسح الضوئي للجسم". خلال هذا التمرين، سوف يتمدَّد جوناثان على الأرض ويركِّز إدراكه على أي جسم تم ذكره في القسم 1. سوف ننتقل بشكل نظامي من أصابع قدميه إلى أنفه، متوقفين كل مرة ليشعر بأحاسيس كل منطقة من جسمه. وعندما يشرد انتباهه، كانت مهمته ببساطة أن يَلحظ الالتهاء برفق، ويتخلَّص منه، ثم يُعيد التركيز - تماماً كما فعل مع التنفُّس. إن الأمر الذي كان يقوم به هذا التركيز على أحاسيس الجسم هو عبارة عن توجيه انتباهه إلى منطقة جديدة موجودة على إطار دولاب الإدراك. فبجلوسه على محور الدولاب، تمكَّن من التركيز على مختلف أحاسيس جسمه، محدداً مناطق التوتر أو الاسترخاء، وملاحظاً حالات الإلهاء العقلية فيما ينتقل بإرادته إلى منطقة الحاسّة السادسة للإطار.

لاحقاً علَّمتُ جوناثان طريقة التأمُّل بالمشي: القيام بعشرين خطوة بطيئة عبر الغرفة مع تركيز الاهتمام على أخمص قدميه أو أسفل رجليه. الطريقة عينها: عندما يُلاحظ أن عقله قد شتَّت تركيزه بعيداً عن الهدف، يُعيد تركيزه بكل بساطة. استمرَّت هذه التدريبات ببناء وظيفة الهدف والمحافظة عليه للملاحظة لكنها كانت أيضاً مدخلاً إلى الموضوعية: تتغيَّر نقطة التركيز والانتباه مع كل تدريب، لكن الإحساس بالإدراك بقي عينه. كان الإدراك بحدِّ ذاته يتحوَّل إلى وجود منتشر في عالمه الداخلي.

إليكم قصة أخبرني إيَّاها جوناثان من يومياته حوالي هذا الوقت: "إدراكٌ رائع: يمكنني الشعور بهذا التغيير - تظهر أفكاري ومشاعري، أحياناً كبيرة، وأحياناً سيئة - لكني كنت أشعر بها كما أنا عليه والآن تصبح أكثر كتجربة أمرُّ بها، وليس ما أنا عليه، فهي لا تُحدِّد ما أنا عليه". وهناك قصة ثانية وصفت حادثة وقعت عندما كان غاضباً من أخيه. "لقد غضبتُ جداً... لكني قمت بعدها بنزهةٍ في الخارج. كنتُ في الحديقة، وفي مؤخرة رأسي كنت أشعر تقريباً بهذا

الانشطار، شيء كجزءٍ مني يمكنني رؤيته، وجزء يمكنه أن يضيع في الشعور. كان أمراً غريباً جداً. راقبتُ نفسي، لكن لا أعتقد أن الأمر قد نفع. في وقت لاحق بدأت أهدأ. كان الأمر كأني لم آخذ شعوري كثيراً على محمل الجدّ".

خلال تمرينه في المنزل كان جوناثان يُبدِّل بين إدراك التنفُّس، وتصوير الجسم، والتأمل بالمشي. لكن إحساسه الأولي بالإحباط عاد الآن تحت شكل جديد. لقد أبلغني ذات يوم أنه يشعر بـ "صداع" شديد، نوع من "الصوت" الذي يستمر إخباره بماذا يجب أن يشعر، ويفعل، وبأنه يقوم بتأمله بشكلٍ خاطئ، وبأنه شخصٌ سيّئ.

قلت له إن جميع هذه الأحكام هي نشاطات من عقله، وطمأنته أنه ليس وحده من يعاني من هذا الأمر - فالعديد منا يملك صوتاً حاكماً ينقد تقدُّمنا. لكن الخطوة التالية في نموّه تتطلب أن يتوقَّف عن كونه عبداً لهذا الصوت. شعرت أن ذلك كان بمثابة تحدٍّ كان جوناثان حاضراً الآن لمواجهته.

الانفتاح

لقد سمحت الملاحظة لجوناثان بالتركيز على طبيعة النيَّة والانتباه إلى القوى المحرِّكة للحياة العقلية. كما سمحت له الموضوعية بالتفريق بين الإدراك والنشاط العقلي من أجل تحرير هويته أكثر من عواصف بحره العقلي. لكن نشاط الإطار العاصف بدأ الآن يزحف مجدداً نحو محوره، على شكل "مستوجبات" التوقعات. هذه هي سجون الحياة. إنَّ محاولة تغيير كيف نشعُر حقاً عن طريق أمر أنفسنا لفعل ذلك هي استراتيجية لا تؤدي إلى شيء، وبسرعة. يتشكَّل الإدراك المنفتح من تقبُّل الأمور كما هي من دون أن تنجرف بهذه النشاطات الحاكمة.

هل يبدو ذلك مثيراً للسخرية؟ لقد أتى إليَّ جوناثان لكي يحاول أن يتغيَّر، والآن أنا أشجِّعه لكي يتقبَّل نفسهُ كما هو. لكن هنا يكمُن الفرق: إنَّ جهدنا المبذول لمحاربة تجربتنا الحالية يخلق حالة من التوتّر الداخلي، نوع من الأسى أو الكرب المُسبَّب ذاتياً. لكن بدلاً من أن نسير في عالمنا الداخلي ونقول: "لا

تفعل ذلك!"، يُمكننا أن نتخيَّل الأمر كما هو ونُلاحظ ما يحدث. وبشكلٍ مدهش، يكتشف الناس مرة تلو الأخرى أنَّ ترك الأشياء تحدث يسمح لهم أيضاً بالتغيير. بإمكاننا التعامل مع عالمنا الداخلي بانفتاح وتقبُّل بدلاً من الأحكام والأفكار المبلورة مُسبقاً. انظر إلى التالي: إذا أتت إليك صديقة تعاني من بعض الصعوبات، سوف تستمع إليها على الأرجح أولاً، تدعوها لكي تقول ما يخطر في عقلها، وتمنحها قلباً مفتوحاً وكتفاً يمكنها أن تسنُد رأسها إليه. هذا ما يتضمَّنه الانفتاح – أن نتأقلم مع أي شيء كان، أن نكون متفهمين وداعمين لأنفسنا، وأن ندع حالتنا النفسية متلقِّيَة بدلاً من أن تكون تفاعليَّة.

لكنَّ جوناثان لم يتعلَّم بعد كيف يكون متفهماً لنفسه. عندما يكون مثلاً مركزاً على تنفُّسه، وحدث أن تشتَّتت أفكاره من قبل بعض الذكريات التي حصلت في نهاية الأسبوع الماضي، أو بعض القلق بشأن الواجبات المدرسية، أو أفكار حول عراكه له مع صديق، يتملَّكُه عندئذٍ "شعورٌ" في رأسه أنه "لا يتأمل بشكل صحيح" وأنه "ليس متأملاً بارعاً". أشرتُ لجوناثان بأن هذه الانتقادات الذاتية القاسية هي ببساطة نشاط عقلي آخر يتوجب عليه ملاحظته. لقد قلتُ له بأنها أفكار حاكمة، وعندما تظهر هذه الأخيرة بإمكانه أن يحاول ببساطة أن يدعوها – "حاكمة... حاكمة..." – ومن ثم يُشيح انتباهه عنها ويركِّز مجدداً على تنفُّسه. فضَّل جوناثان استخدام تسمية "مشكِّكة، مشكِّكة" ليُذكِّر نفسه بالطبيعة المضرة لهذه الأفكار المسبِّبة للإلهاء.

إنَّ صفة الانفتاح هي القائمة الثالثة للركيزة التي من شأنها تثبيت عدسة تبصُّرنا العقلي. مما يعني أنه بدل من أن ننجرف بالمتوجّبات نتوصل إلى تقبُّل أنفسنا وتجاربنا. لكن لكي نصل إلى هذه المكانة من التناغم والتقبُّل الداخلي، يجب علينا أولاً أن نُدرك متى نكون آمري سجننا الخاص.

عقل متوازن

لاحظ جوناثان التغيّرات التي كانت تظهر. فكان يذهب للركض أو ركوب دراجة

خلال الأوقات العاصفة، محاولاً العثور على طريقة ما للتخلص من المزاج الذي كان يستولي عليه. كانت هذه النشاطات الجسديَّة المتناغمة تُساعده على تهدئة جسمه، وأن يثبت في إدراكه، وأن يُعيد نفسهُ إلى التوازن. ومع مرور الأسابيع، وَصَفَ جوناثان تجربة جديدة. بدأ يشعُر بأفكاره الهائجة وعواصفه العاطفية الحادّة بوضوحٍ أكبر، فكان يراها لكنَّه لا ينجرّ بها. وكان الأمر الذي فاجأه وأثار والديه أنه بدا كأنه وجدَ طريقة جديدة لتهدئة عواصفه.

إليكم ما كتبَهُ جوناثان في واحدة من مذكراته ذات ليلةٍ: "تشاجرتُ مع والدتي بعد هذا الظهر وذهبتُ إلى غرفتي قبل موعد العشاء. فكَّرتُ في الانتحار. لقد عاد الأمر من جديد. لن يتحسَّن الوضع أبداً. فبينما أفكِّر أن الأشياء تتغيَّر، أجدها تبقى على حالها. كنتُ قد تأخَّرتُ في العودة إلى المنزل بعد المدرسة فهاجمتني وانتقدتني، وكانت غاضبة جداً... جلستُ في سريري وفكَّرتُ – ما هو الهدف. لكن بعد ذلك بدأ شعوري بكوني ضعيف بالكامل يطفو في رأسي، مثل الطوف أو القارب، نوع من قطعة خشب أو شيء من هذا القبيل. لكن بدلاً من الشعور العادي أن تكون على القارب، تطفو بعيداً، كنتُ في مكانٍ آخر. كنتُ أستطيع أن أرى الطوف مجرد شعورٍ وحسب، الشعور بنفسي غير القادرة على فعل أي شيء للخروج من هذا الأمر. والأمر الغريب هو أنني حالما تركتُ القارب يتوجَّه إلى هناك، شيءٌ ما في رأسي، لكن منفصل "عني"، لم يُشعرني بالسوء كوني لستُ على متنه. ثم عندما نظرتُ إليه مباشرةً، بطريقةٍ تُشبه فقدان الأمل، اختفى بكل بساطة". أثناء الجلسة في ذلك النهار، تحدَّثنا أنا وجوناثان حول كيف أنَّ تجربة "القارب" سمحَت له بالإدراك بأنه ليس في الواقع مجبراً على أن يطفو من دون هدف فوق ذلك الشعور من اليأس. لقد تعلَّم أنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً ما لتجنُّب الوقوع في كمين مشاعره. ولقد تعلَّم جوناثان أيضاً أنَّ مراقبة عالمه الداخلي الخاص وتقبُّله وحسب يملكُ تأثيراً مريحاً قوياً على ألمه الحاد. أخبرني أنه بدأ يُلاحظ أنَّ بإمكانه تلطيف شدَّة أفكاره ومشاعره من خلال النظر مباشرةً إليها وليس الهرب منها. إنَّ تفهُّمه أنه يستطيع في الواقع أن يعكُس تدفُّق مشاعره وأفكاره منحه بامتياز ردَّة فعلٍ إيجابيَّة حول

قدراته الخاصة. بطرقٍ عدّة، كانت تجارب جوناثان أصداء لنتائج البحث التي مفادها أن الناس الذين مرّوا بتدريب الإدراك المتنبِّه يملكون نزعة في دماغهم نحو "حالة نهج" تسمح لهم أن يتجهوا نحو المواقف التي تُمثِّل تحدياً بدلاً من أن يبتعدوا عنها. يُعتبر ذلك إشارة الدماغ لاستعادة الحيوية.

وكتَبَ جوناثان لاحقاً: "أعلم أنَّ ذلك يبدو أخرق، لكن نظرتي إلى الحياة قد تغيَّرت الآن. فما اعتقدتُ سابقاً أنه يُشكِّل هويتي أدركتُ الآن أنه مجرَّد تجربة. وكوني مغموراً بالمشاعر القوية هو مجرَّد طريق يمنحني دماغي من خلاله التجارب لكنها لا تُحدِّد بالضرورة من أنا".

لقد أدهشتني اكتشافاته، وانذهلتُ بقدرته على التلفُّظ بمثل هذه الإدراكات العميقة. ويتوجَّب علينا الآن أن نرى كيف يُمكنه تحسين قدرة المراقبة المتبلورة حديثاً ليبدأ بتغيير الطريقة التي يتدفَّق بها كل من الطاقة والمعلومات إلى عالمه الداخلي – لمنع عقله أولاً من أن تغمره تلك "المشاعر الكبيرة". وبعد أن تعلَّم كيفية استخدام مهارات المراقبة الخاصة به لكي يرى عواصفه الداخلية، أصبح الآن جاهزا لتعلُّم تقنيات تمكِّنُه من فعل أمرٍ ما حيالها. علَّمتُ جوناثان لاحقاً مهارات الاسترخاء الأساسية، طالباً منه تخيُّل مكان هادئ من ذاكرته أو مخيِّلته يُمكنه استحضاره في أوقات ألمه الحاد. لقد مارسنا هذا التصوُّر داخل العيادة وجمعناه مع الشعور الأساسي الذي يمرّ به بمجرَّد أن يلحظ جسمه على الكرسي أو يشعُر بتنفُّسِه. سوف تُقدِّم له تقنيات الاسترخاء والتصوُّر الداخلي هذه بعضَ الطُّرُق المتاحة بسهولة من أجل تهدئة نفسه. ومع مرور الوقت، تعلَّم جوناثان أن يمنع حدوث انهيار "الطريق المنخفض" الذي يُشكِّل خطراً وشيكاً من خلال ملاحظة تغيُّر في حالته الجسدية – قلبه الذي يضرب بقوة، ومعدته المخضوضة، وقبضتيه المشدودتين – بالتالي كان مجرَّد ملاحظة ذلك من شأنه تهدئة ألمه. كان جوناثان يختبر قوة الإدراك المُثبّت للعقل بهدف تحقيق التوازن العقلي.

في خلال جلساتنا مع مرور الأشهر، أصبح جوناثان واثقاً أكثر فأكثر من قدرته على النظر في داخله ومن ثم تغيير ما كان يحصَل. لقد كتبَ في مذكراته،

"بدأتُ أرى كيف أنَّ طريقتي الخاصة لتركيز الاهتمام على مشاعري تُغيِّر ما تفعله بي هذه الأخيرة. فهي كانت تنفجر وتدوم لساعات. أمّا الآن بعد مرور بضع دقائق، يُمكنني رؤية كيف تظهر ومن ثم، عندما لا أُعيرها اهتماماً شخصياً جداً، تختفي وحسب. إنّه أمرٌ غريب لكنني بدأت أثق بنفسي، ربما للمرة الأولى".

لقد تطلَّب التغيير القدرة على تقبُّل ما كان يحدُث وامتلاك الشجاعة على جعله يحدُث، حتى يُصبح عقله ثابتاً مجدداً. كنّا أنا وهو نعلَم كم كان صعباً هذا الطريق بالنسبة إليه. كانت عواصف حياته تُشكِّل تحدياً ضخماً، لكنها كانت تُوفِّر له أيضاً الدافع لإيجاد طريق لخلق ميناء أمان داخل عقله الخاص.

ما الذي تغيَّر بالنسبة لجوناثان؟ لا نملُك صور المسح الضوئي لدماغه لكي نقول بالتأكيد ماذا حَصَلَ من وجهة نظر عصبيَّة - لكن ما أتصوره هو أنه خلال هذه الأشهر الشاقة من القيام بجلستين خلال الأسبوع وخاصة القيام بتدريب الإدراك اليومي والتمارين الرياضية، كان جوناثان يُنمِّي الأنسجة التكامليَّة لمنطقته قبل الجبهية الوسطى. إنَّ طريقته الجديدة في تركيز اهتمامه وتكامل وعيه ممكنة في حال وسَّعَت مناطقه قبل الجبهية الوسطى اتِّصالاتها وبدأت بتنمية الأنسجة لمادة "الغابا" التي من شأنها تهدئة عواصفه الموجودة تحت القشرة، وبالتالي تتمكَّن مادة "الغابا" (GABA) من تهدئة لوزة حلقه الطرفيَّة المتهيِّجة لكي لا تُجنِّد مناطق جذع دماغه في روتين من ردَّة فعل التوتر الحادَّة الذي كان يدفع جوناثان إلى الجنون غضباً. كان على الأرجح أيضاً يتوجَّه أكثر نحو نهج "الحركة اليسرى" من حالة الدماغ. بواسطة هذا التكامل الجديد، كان جوناثان يتعلَّم كيف يُنسِّق ويُوازن إطلاق دماغه بطرقٍ جديدة وأكثر تكيُّفاً. يُمكنه الآن "الجلوس" في ملاذ إدراكه الذي تمَّ اكتشافه حديثاً من دون أن ينجرف بالنشاطات العقليَّة التي كانت تُبهره سابقاً. كان هذا التدريب العقلي بمثابة أكثر من طريقة لتخفيف أعراضه المرضيَّة الأفعوانيَّة - كان وسيلة لجوناثان ليُصبح أكثر مرونة، ويُشبه أكثر نفسه. "أشعر وكأنني شخصٌ آخر - كأني أقوى الآن. لا أريد أن أردِّد هذا كثيراً حتى لا أنحَس نفسي، لكنني أشعُر أني حقاً بخير - وهذا واضح تماماً".

بعد مرور ستة أشهر من عملنا معاً، يبدو أنَّ معظم أعراض جوناثان من الاضطرابات العاطفيَّة قد زالت. إنَّ الجلوس معه في الغرفة أصبَحَ له إحساس مختلف: لقد بدا مرتاحاً أكثر، وواضحاً، وغير مهموم. ولقد بدا أكثر ارتياحاً مع نفسه. "لا آخذ وحسب كلَّ هذه الأحاسيس والأفكار على محمل الجدّ - وهي في المقابل لا تأخذني في رحلةٍ صاخبةٍ بعد الآن!" لقد تابعنا العمل على تمرينه وتقوية مهاراته المكتشفة حديثاً. في آخر زيارة لنا، بعد مرور عامٍ من العلاج، وقَفَ جوناثان وصافحني ورأيتُ من جديد هذه الشرارة في عينيه التي لطالما كانت مخفيَّة وراء قناعٍ من القلق والخوف. لقد أصبحَ نظَرُهُ الآن واضحاً، ووجهه مرتاحاً ومصافحته واثقة وقويَّة. لقد زادَ طوله على الأقلّ ثلاث إنشات منذ أن دخَلَ إلى عيادتي أول مرّة، يبدو الأمر كأنَّه مرَّ عليه سنين.

بعد أن انتهى من المدرسة الثانوية، انتقل جوناثان للدراسة في الجامعة خارج البلدة. لقد مرَّت عدة سنوات على ذلك، والتقيتُ مؤخراً بوالدَي جوناثان في متجرٍ مجاور. أخبراني أنه "بحالةٍ جيدة" ولم تُعاوِدهُ مجدداً حالة عقله الأفعواني. وهو يدرُس الآن الإخراج السينمائي إضافة إلى علم النفس.

6

استتار نصف الدماغ

موازنة النصف الأيمن والأيسر من الدماغ

كان ستيوارت قد احتفل لتوّه بعيد ميلاده الثاني والتسعين عندما أحضره ابنه لرؤيتي. "لم أحتج في حياتي إلى طبيب نفسي وأنا بالتأكيد لست بحاجة إليه الآن"، هذا ما صرّح به بينما رفض الإمساك بيد ابنه وهو يدخل بخطى مدروسة إلى عيادتي. لم يبدُ على ستيوارت في يومٍ ما أنه تخطّى السبعين من عمره. فقد كان رجلاً وسيماً، حليق الذقن والشاربين، ورأسه ممتلئ بالشعر الرمادي المموّج الممشَّط بنظام خلف أذنيه. "أنا هنا بسبب ابني"، أضاف. "إنها فكرة سخيفة، لكنه يظنُّ أنني بحاجة إلى المساعدة".

أخبرني راندي على الهاتف أن والده يشعر بالاكتئاب. لقد سبق له أن قرأ مقالاً حول الاكتئاب الذي يُصيب الكبار في السن، واستنتج أن اكتئاب ستيوارت قد بدأ عندما تمَّ إدخال والدة راندي، أدريانا، إلى المستشفى بسبب التهاب في رئتيها منذ ستة أشهر. لقد مرَّ على زواج ستيوارت وأدريانا اثنتان وستون سنة، وبعد أن عادت إلى المنزل، أصبح ستيوارت، بحسب راندي، "شخصاً مشوشاً ذهنياً". لقد توقَّف عن الذهاب إلى مكتب المحاماة القديم الخاص به عدة مرات في الأسبوع. توقَّف عن الذهاب للتنزُّه ورؤية الأصدقاء. وتوقَّف عن مهاتفة راندي أو أخيه. وبالرغم من أنه لم يكن يوماً متعلقاً جداً بأحفاده، إلا أنه أصبح الآن أكثر بُعداً عنهم. وفي المناسبات العائلية، كان يجلس على حدة ويقرأ جريدته أو يشاهد الأخبار. حتى في المنزل مع أدريانا، بدا ستيوارت غير مهتمّ ومنكفئ.

لكن عندما بدأت أتحدَّث مع ستيوارت بعد خروج راندي من الغرفة، ما صعقني في البدء لم يكن الاكتئاب الشديد بل نوع من الفراغ. لقد بدا ستيوارت غير مبالٍ، كانت نبرة صوته تفتقد إلى التنوُّع ووجهه يفتقد إلى التعابير. لقد سرد لي تفاصيل الأشهر الستة الماضية كما لو أنها من برنامج تلفزيوني تمَّ عرضه بالصدفة بينما كان ينتظر نشرة الأخبار. كان نشيطاً ومتنبِّهاً لكنه بدا بعيداً وفاتراً.

نظرتُ في عيني ستيوارت، أبحث عن مشاعري وأحاسيسي الخاصة من أجل الحصول على بعض من الإحساس المنعكس لما يمكن أن يجري في داخله. كما ناقشت سابقاً، نستخدم كامل جسمنا كـ "عيني" تبصُّرنا العقلي، وكنت مدركاً أساساً لإحساس مملٍّ وتافه لشيء كان ينقص. لقد لاحظتم على الأرجح أنه عندما تكونون برفقة شخصٍ مكتئب، تبدؤون بالشعور بالإحباط بدوركم – بالثقل، بالحزن، بالبرودة، بالوحدة. لكن مع ستيوارت لم أشعر بشيء في البدء، ثم أدركتُ شعوراً غامضاً من الخوف، من القلق المستتر. هل هو خوفي الخاص من مقابلة شخص ما في التسعين من عمره ربما لن أتمكَّن من مساعدته – شخص، في الواقع، أعلن لتوِّه أني لن أتمكَّن من ذلك؟ هل أستعرضُ ببساطة خوفي الخاص من التقدُّم في السن، من المرض، من الخسارة؟ أو هل كانت هذه في الواقع داراتي الرنينيَّة التي تعكس شيئاً ما يحدث مع ستيوارت؟

بعد مرور بضع دقائق، بدا وكأنه استقرَّ في كرسيه وشعر بارتياح أكبر كونه هناك بينما كنّا "ندردش". اكتشفت أموراً أخرى عن حياة ستيوارت – عمله كمحامي للملكية الفكريّة، فريق كرة القدم وكرة الطائرة المفضَّل لديه، تاريخه العلمي، وكيف التقى بأدريانا. لقد تقاعد منذ عشر سنوات فقط من شراكته في مكتب محلي للمحاماة، وأخبرني أنه تابع الاستشارة في بعض القضايا هناك، مستمتعاً بمكانته كرجلٍ كبيرٍ في السن وحكيم. كان يذهب إلى الاجتماعات حتى عندما كانت أدريانا في المستشفى. أمّا الآن، وكما اعترف، فإنه يبقى في المنزل ويُطالع كثيراً. وعدا ذلك، "كانت الأمور تسير على ما يرام". بينما كان يتكلَّم، كنت أبحث عن إشارات تدلُّ على خرف الشيخوخة المُبكر لكنّي لم أجد أياً منها. كانت كل من ذاكرة وانتباه وتكيُّف ستيوارت مع الواقع، تبدو جميعها سليمة.

ثم سألتُه عن شعوره عندما كانت أدريانا مريضة. "أعلم أن ذلك لا يبدو صحيحاً"، أجاب، "لكنّي في الحقيقة، لم أقلق بشكلٍ خاص. فقد كانت معالجتها تتمُّ على يد أفضل الأطباء، وقد قالوا لي إنها سوف تكون بخير كما تعلم"، ثم تابع، "حتى عندما تمَّ تشخيص أحد زملائي في الحقوق بورمٍ لمفوي، لم أشعر بشيء. فالناس تُصاب بالمرض، وتموت بكل بساطة. أعلم أنه يجب أن أشعر بشيءٍ ما حيال ذلك، لكني لا أفعل".

إنَّ قول ستيوارت إنه لا يبدو "صحيحاً" قد لفت انتباهي. لقد أدرك بطريقةٍ ما أن ردّات فعله ليست طبيعيّة جداً، وبدا كأنه يُصنِّفها بـ "صحيحة" أو "غير صحيحة" - لكي يتوصَّل إلى فهمها. ربما أستطيع أن أُوافق نفسي مع هذا الإدراك، وهذا الفضول حول احتمالات الآخرين للشعور. تساءلت عن الأمر الذي أدّى به إلى الارتباك وفقدان الاتِّصال وما الذي يمكننا فعله لمعالجة الأمر.

عند اقتراب نهاية الجلسة، طلبتُ من راندي أن ينضمَّ إلينا مجدداً داخل العيادة. وأقرّ كلٌّ من ستيوارت وابنه أن الأول كان دائماً يملك طبعاً "متوازناً". واعترفا بـ "عصبيته"، والطريقة "غير المنطقيَّة" التي كان يُخبر بها الناس بما يُفكِّر به، لكن لم يتذكَّر أيٌّ منهما مرةً فقد فيها حقاً ستيوارت أعصابه. ولم تمرَّ حتى فتراتٍ طويلة كان يكون خلالها كئيباً ومزاجياً، أو بالعكس مبتهجاً. باختصار، كما قال راندي، كان ستيوارت "صخرة جبل طارق في حياة الجميع". بالرغم من أن ستيوارت لم يرد على ذلك، إلّا أن البصيص في عينيه جعلني أشعر أنه يهتمُّ كثيراً بأمر ابنه. كما منحني الأمل أنه بإمكاني مساعدته، وارتحت عندما وافق على العودة "لبضع" جلسات.

من الماضي إلى الحاضر

لقد عاد ستيوارت بالفعل، وكان سريع الغضب كما هو الحال دوماً. عندما بدأتُ أسأله عن ذكرياتٍ من طفولته، أجابني بأني "مثيرٌ للسخرية". وقال، ألم أدرك أنه في سن الثانية والتسعين تكون طفولته بالتأكيد "نقطة جدلٍ بيزنطي"؟

"لماذا تتطرَّق إلى هذا الموضوع الآن؟ أعلم أنكم أيها المعالجون النفسيون فاقدون عقولكم".

لقد شعرتُ برغبة في أن أقول "الاعتراض مرفوض"، لكنّي منعت نفسي. يُمكن للمزاح أن يكون طريقة مهمة للاتصال، وقد يُحفِّز حتى عملية التخلّق المتوالي، لكنه لم يبدُ صحيحاً في هذه المرحلة. وأخبرته بالمقابل أن الدخول إلى عقله يمكن أن يكون، بناءً على حقائق علميَّة، مفيداً من أجل استعادة ذكريات من ماضيه - يمكنك تخيُّل ردة فعل ستيوارت المحامي: "لستُ في حاجةٍ إلى مساعدتك. بالتالي لا علاقة لذلك بالموضوع".

أستخدمُ أسئلتي في المقابلة لهدفين: الأول للحصول على تفاصيل أحداث حياة الشخص. والثاني للحصول على حسٍّ حول كيف يتمُّ إخبار القصة. كنت أبحث عن حوافز متعلقة بالتطوّر يتوجب عليه أن يتأقلم معها، مثل الخسائر أو الصدمات النفسيَّة. تظهر شخصيتنا مثل طبعنا الفطري الذي غالباً ما يكون متأثِّراً بالعوامل الوراثيَّة - مثل الخجل أو المزاجيَّة - وتفاعلاتنا مع أهلنا، وزملائنا، وأساتذتنا، ومع تجاربنا في المنزل وفي المدرسة. تُساهم الأحداث العشوائية - داخل الرحم، في سنوات حياتنا الأولى، وحتى لاحقاً- أيضاً بطرقٍ لا يُمكن توقعها في كيفية تطوُّرنا. فنحن نتأقلم مع كل ما تمَّ إعطاؤنا إيّاه وكل ما نُصادفه. لا نعلم شيئاً آخر. نقوم بأفضل ما في وسعنا، ويَظهر إحساسنا بنفسنا على شكل رقصة وسط سماتٍ فطريَّة، وتكيُّفات مع التجربة، ومجرَّد الحظ.

عندما أقنعتُ ستيوارت بالكلام، كانت ذاكرته ممتازة في ما يتعلَّق بالتفاصيل حول القرية التي ترعرع فيها، والألعاب التي كان يلعبها في صغره، وصنعه لسيارته الأولى وطرازها، وحتى الأحداث التاريخيَّة والسياسية التي مرَّت في حقبته. لكن عندما كانت أسئلتي تتطرَّق إلى حياته العائلية القديمة - أو أي حياة عائلية - كانت استجاباته مبهمة بانتظام. "أمي كانت امرأة عاديّة. كانت تُدير المنزل. أبي كان يعمل. أعتقد أن أشقائي وأنا كنّا بحالةٍ جيّدة". وردّاً على سؤالٍ حول كيف أثَّرت حياته العائلية بنمُوه، قال ستيوارت، "لم تؤثِّر بشيء... لقد منحني والديَّ تعليماً جيداً. ما هو السؤال التالي؟"

أصرَّ ستيوارت على أن طفولته كانت "جيدة" بالرغم من أنه ذكر أنه لا يتذكَّر تفاصيل علاقته مع والديه أو أخويه. أصرَّ على أنه "لا يتذكَّر وحسب" ماذا كانوا يفعلون في المنزل، وماذا كان شكل الحياة بالنسبة إليه كطفلٍ. فالتفاصيل التي أخبرني إيّاها كانت تبدو كوقائع، وليس كتجربة تمَّ اختبارها. كان ذلك صحيحاً حتى عندما أخبرني أنه كان برفقة أخيه أثناء تعرُّضه لحادث تزلُّج سيِّئ، نتج عنه فقدانه لرجله. لقد تعافى أخوه وأصبح "بخير".

منحتني هذه الجلسة التي تُمثِّل تحدياً بعض المعلومات المهمة. تُعتبر ذكريات ستيوارت الغامضة، والنقص في تذكُّره للتجارب العائلية، وإصراره على أن هذه العلاقات لم تؤثِّر على حياته، اكتشافات كلاسيكية لنوعٍ معيَّن من سردٍ للسيرة الذاتية كنت أقوم بدراسته لسنوات. ويُشير عددٌ هائل من الأبحاث أن مثل هذا السرد يظهر من كونه قد نشأ في منزلٍ يغيب عنه الدفء العاطفي.

لقد تأكَّد ذلك عندما أتت أدريانا مع ستيوارت في الأسبوع التالي. أخبرَتْني أن والدي ستيوارت كانا من "أكثر الأشخاص برودة" الذين قابلَتْهم على الكرة الأرضية. لا يمكنك تخيُّل لماذا يكون الناس غريبي الأطوار، جامدين وغير حنونين بهذا الشكل. "إني اشعر بالشفقة على ستو". في عمر الثلاث والثمانين، كانت أدريانا تتمتَّع بقوامٍ رائع، وكانت تنظر إلى ستيوارت بافتخار وحنان. وعندما التفتت نحوي، قالت إنها تأمل بأن أتمكَّن من مساعدته على "التخلُّص من خجله وتحفُّظه".

دعمت تعليقات أدريانا انطباعي أنه في حين أصبح ستيوارت أكثر ابتعاداً منذ إصابتها بالالتهاب الرئوي، فهو لطالما كان بارداً عاطفياً. لكن شيئاً ما حصل له عندما دخلت أدريانا إلى المستشفى، شيئاً أثَّر به بطريقةٍ لم يستطع، أو لا يرغب، في مناقشتها. لقد بدا لأدريانا أنه فقد اهتمامه بحياتهما معاً، وكان ينعزل بحيوية في عالمه من كتب التاريخ ومجلات الحقوق. قالت إنها تأمل أن العلاج سيجعله "أسعد". لاحظ ستيوارت أنه لا يعلم تحديداً ما كان يعني ذلك، لكنه شعر أن زوجته تستحق الحصول على رفيق أفضل خلال فترة تقاعدهما. لقد وافق على متابعة العلاج لمدة ثلاثة أو أربعة أشهر لكي يرى ما نستطيع هو وأنا أن نفعله سوياً.

الأيمن والأيسر

ربما تكون تربيته على يد "أكثر الأشخاص برودة على وجه الأرض" هي التي أدَّت إلى قساوة ستيوارت بشكل أساسي، وربما تكون الجينات التي ورثها، أو ربما يوجد عامل ما زال مجهولاً. لم نكن بحاجةٍ إلى معرفة السبب بالتأكيد لكي نتدخَّل. هنا يكمن جمال النهج الشمولي. يمكن أن نحوِّل النظام إلى تدفُّق "الميمات الخمس" من خلال التركيز على النقاط الثلاث لمثلث الرفاهة: العقل، الدماغ، العلاقات. أمّا الأسئلة الأساسية فهي: ماذا يجري الآن؟ ما الذي يُمكن فعله للحث على التمايز والترابط؟

بهدف فهم ستيوارت، دعونا نستكشف كيف يُقدِّم لنا الطرف الأيمن والأيسر من الدماغ طرقاً مختلفة جداً لإدراك الواقع وللتواصل مع بعضنا البعض. تُشكِّل هذه الفروقات الأساسات العصبيَّة لنوع ردّات الفعل التي كان ستيوارت يُظهرها خلال مقابلتنا التطويريَّة. عند الأشخاص الذين قد عاشوا طفولةً باردة تفتقد إلى العواطف، غالباً ما تبدو جهةٌ من الدماغ محفَّزة أقل، في حين أن الجهة الأخرى تُصبح مهيمنة على نحوٍ زائد. إن طريقة ستيوارت في سرد الوقائع من دون اللجوء إلى تفاصيل السيرة الذاتيَّة، والتزامه طوال العمر بحياة مهنيّة تتطلَّب الكثير من العمل الفكري والمنطقي لكن القليل بما يتعلَّق بالتواصل عاطفياً مع الأشخاص، أشارت بقوة إلى أنه يملك دماغاً أيسر مهيمناً ودماغاً أيمن غير نامٍ. يتمُّ الحديث عن الدماغ الأيمن والأيسر في الأخبار هذه الأيام، حتى أنني أسمع الناس يتباحثون حولهما في التجمُّعات (على الأقل في الحفلات التي أحضرها). لكن من السهل أن نُبالغ في تبسيط الفروقات، لذلك دعونا نُلقي نظرة حول الموضوع.

منذ بدء الحياة نتواصل مع بعضنا البعض بواسطة المجال "غير اللفظي". نُرسل ونستقبل الإشارات من خلال تعابير وجهنا، ونبرة صوتنا، وتموضع جسمنا، وإيماءاتنا، وتوقيت وقوة الاستجابة. عندما كنّا أطفالاً، كانت الإشارات غير اللفظيَّة تُعتبر وسيلة لمساعدتنا، والطريقة الوحيدة التي نستطيع

أن ننقل من خلالها حاجاتنا ومتطلباتنا. كنّا نبكي، نُلاطش ذراعينا ورجلينا، ونعبُس أو نغضّ النظر عندما نكون جائعين، أو خائفين، أو متألمين، أو وحيدين. كنّا نبتسم، ونهدُل، ونعانق الشخص الذي يهتمُّ بنا ويُريحنا إذا شعرنا بالأمان، وبالثقة، وبأن تغذيتنا تمّت بشكلٍ جيِّد. وإن كان الشخص الذي يهتمُّ بنا يستجيب لإشاراتنا، كنّا نتّصل معاً بواسطة هذه الأنماط غير اللفظيَّة من الطاقة والمعلومات. وهكذا كانت "تشعُر" لين مع بربارا قبل تعرُّضها للحادث. وهكذا أصبح العديد منّا "نحن" مع والدينا.

يتمُّ خلق وإدراك هذه الإشارات غير اللفظيَّة من قبل الطرف الأيمن من الدماغ، ولقد اكتشف عُلماء الأعصاب أن نصف الدماغ الأيمن هو أكثر نمواً ونشاطاً خلال السنوات الأولى من الحياة. لقد لاحظتُ نقص مثل هذه الإشارات غير اللفظيَّة في أولى جلساتي مع ستيوارت. لقد كان محترفاً ذكياً وفصيحاً، لكنه كان يفتقدُ لهذه البِنية الأساسية من الحياة التحادثيَّة. بالطبع نحن نتواصل أيضاً مع بعضنا البعض من خلال الكلمات، مثل هذه التي تقرؤها في الوقت الحاضر أو التي استخدَمَها ستيوارت بمهارةٍ فائقة في حياته المهنيَّة. تُصبح الكلمات مهمَّة أكثر بعد مرور السنوات الأولى - ويحدثُ هذا عندما يُصبح النصف الأيسر من الدماغ أكثر نشاطاً. خلال طفولتنا ومراهقتنا، يمرُّ كل من النصف الأيمن والأيسر للدماغ بمراحل دوريَّة من النموّ والتطوُّر.

يكون نصف الدماغ الأيمن متَّصلاً مباشرةً أكثر بمناطق الدماغ الموجودة تحت القشرة. تتدفَّق المعلومات من الجسم إلى جذع الدماغ إلى المناطق الطرفيَّة ثم إلى قشرة الدماغ اليمنى. ويكون نصف الدماغ الأيسر أكثر انفصالاً من مصادر تحت القشرة الأساسيَّة هذه - من الأحاسيس الجسدية، وردات فعل البقاء لجذع دماغنا، بالإضافة إلى أحاسيسنا الطرفيَّة وتعلقاتنا.

بسبب تاريخ النموّ هذا والشكل التشريحي، يمنحنا نصف دماغنا الأيمن حساً مباشراً أكثر للجسم بكامله، ومدّ وجزر انفعالاتنا، وصور التجربة المُختبرة التي تصنع ذاكرة سيرتنا الذاتيَّة. يُعتبر الدماغ الأيمن المقرّ العاطفيّ والاجتماعي لأنفسنا. نحن نخلقُ صوراً لعقلنا الخاص وعقول الآخرين مستخدمين منطقة

نصف الدماغ الأيمن؛ ويملكُ الطرف الأيمن أيضاً دوراً أكثر أهمية في االتكيُّف مع التوتر وتنظيم نشاط مناطق تحت القشرة. لكن لا تُعتبر هذه الأخيرة اختلافات مُطلقة. تنسُج الحياة الطبيعية هذه النشاطات المهيمنة من جهة اليمين مع تدفُّق المعلومات المهيمن من جهة اليسار المُختلف عنها ولكن الذي يُساويها أهمية.

حتى من أجل إيصال هذه الأفكار، يتوجب عليَّ استخدام الجهة اليسرى الأكثر منطقية والمستندة إلى الوقائع والتحليل - ويتوجب عليك استخدام خاصتك لفهمها. إن نصف الدماغ الأيسر، كونه أقلّ تأثُّراً مباشرة بحوادث قشرة الدماغ تحته، يعيش في شكلٍ من "البرج العاجي" من الأفكار والآراء المنطقيَّة مقارنةً مع نظيره، نصف الدماغ الأيمن الأكثر غريزية وعاطفة. لكنَّ النصفين يتواصلان. هذان الجاران، الأيمن والأيسر للدماغ، يتَّصلان بالجسم الثفني (corpus callosum)، وهو مجموعة من الأعصاب في عمق الدماغ تَسمح بإرسال الطاقة والمعلومات ذهاباً وإياباً بينهما. وإذا اعتبرناهما منفصلين، فإن لنا هذه الأنماط المختلفة من الطاقة والمعلومات تسمح لنا أن نحصل على شيء يُشبه "العقلين" بإمكانهما التعاون أو التنافس. سوف نُطلق عليهما اسم "النموذجين" الأيمن والأيسر. عندما يتعاون نصفا الدماغ، نُحقِّق التكامل "الثنائي" أو "الأفقي".

يُحبّ نصف دماغك الأيسر الاتصال المستقيم، واللغوي، والمنطقي، والواقعي. ومن أجل إكمال اللائحة، يُحبّ نصف الدماغ الأيسر تسمية الأشياء. فهو يختصُّ بالتعليل المنطقي مستخدماً تسلسلات من المنطق، ورابطاً العلاقات بين السبب والنتيجة. نعلمُ أن نصف الدماغ الأيسر يكون في حالة اتصال عندما يبدأ طفلٌ في الثانية والثالثة من عمره يسأل "لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟"

إليكم رسماً مصغَّراً عن كل نموذج: الأيسر - ينمو لاحقاً، مستقيم، لغوي، منطقي، واقعي، التسميات بالإضافة إلى اللوائح. الأيمن - ينمو باكراً، شامل، غير لفظي، صور، استعارات، الإحساس بالجسم بكامله، الانفعالات الأساسية، تخفيض التوتر، وذاكرة السيرة الذاتيَّة.

أنَّ الطريقة الأخرى للتفكير في هذين النمطين هو أن النصف الأيسر "رقمي" أكثر، مع تصنيف للمعلومات تشغيل - إطفاء، وأعلى - أسفل، وصح - خطأ، في حين أن النصف الأيمن أكثر "تجانساً". يكشفُ تشريح الدماغ عن سببٍ محتملٍ لهذه الفروقات في التصميم المصغَّر المتباين لهاتين المنطقتين.

يخلق النموذج الأيمن موقفاً "و" (AND) في حين أن الأيسر يخلق وجهة نظر "أو" (OR). باستخدامي نموذجي الأيمن، أرى عالماً مليئاً بالاحتمالات المترابطة مع بعضها البعض: هذه الـ "و" التي يُمكن أن تكون صحيحة. ومعاً، يا للروعة، يُمكنها أن تصنع شيئاً جديداً! أمّا باستخدامي نموذجي الأيسر، فأرى عالماً أكثر انقساماً: هل يُعقل أن تكون هذه الـ "أو" صحيحة؟ بالنسبة للنصف الأيسر، يُمكن لرأي واحد أن يعكس الواقع بدقة. وعندما أنظر إلى العالم من خلال نموذجي الأيسر أو عدستي، لا أملك إحساساً بأنني أختار أن أرى العالم بهذه الطريقة. هذه هي الطريقة الصحيحة. أمّا الطريقة الأخرى، أي النموذج الأيمن، حسناً، فهي "خاطئة" تماماً.

لقد عملتُ مع أزواج حيث يكون شخص منهما مهيمناً في النموذج الأيسر والآخر مهيمناً في النموذج الأيمن. يقول الشخص "أ" إنه يَشعُر بالحزن. يرُّد عليه الشخص "ب"، "أنت مجنون. لا يوجد شيئاً لتحزن عليه". يبدو "أ" محتاراً لكنه لا يستطيع الكلام. أمّا "ب" فيبدو أنه يشعُر بالربح. أي نوعٍ من الألعاب هذا... حزين، غير متَّصل، وبالتأكيد ليس متكاملاً... موقف يمثل خسارة للطرفين.

يُمكنك أن تتساءل إذاً، بامتلاكنا جهازين عصبيين قويين لكن مختلفين في رؤوسنا، يجب أن نعيش حتماً حرباً داخل أنفسنا - كما يحصل مع الأشخاص الذين يملكون هيمنة نموذج ما مختلف عن نموذجنا، كما عند الزوجين الذين وصفناهما أعلاه؟ نحن نعيش كذلك في بعض الأحيان. عندما يُهيمن نموذج ما على الآخر لفتراتٍ طويلة، ينتجُ عن ذلك الجمود و/ أو الفوضى. هكذا بدا لي ستيوارت في العيادة - جامداً وغير متَّصل.

هناك أسبابٌ عدّة قد ينمو فيها إنسانٌ ما و"جسمه منحنٍ إلى الجهة اليسرى". ماذا لو كانت حاجتنا التي تتمثل بالاقتراب من الآخرين - أي أن نتشارك إشاراتنا غير اللفظية، وأن نشعر بالاهتمام والأمان - لا تُلبّى من قبل شخص آخر حنون، متّصل ومتواصل؟ أو حتى أسوأ من ذلك، ماذا لو كانت هذه التفاعلات الأولى مُرعبة؟ كيف يُمكننا العيش مع هذا الشعور من الشكّ؟ إذا كنّا نعيش في صحراء عاطفية، وكنّا نُقذف من قبل عواصف عنيفة، يُمكن لنصف دماغنا الأيمن أن يتقلّص استجابة لذلك. إن التراجع نحو نموذج أيسر أكثر هيمنة يضع إدراكنا في مكانٍ أكثر أماناً. إنها استراتيجية عامّة ومكيَّفة للبقاء. لكن يوجد هناك طُرق أفضل، وكنت آمل أن أتمكّن من مساعدة ستيوارت على اكتشافها.

تحفيز الدماغ

هل يُعتبر بدء العلاج مع رجل في الثانية والتسعين من عمره مثل "محاولة تعليم كلب عجوز خدعاً جديدة"؟ إذا كانت دارات ستيوارت العصبية من النموذج الأيمن ساكنة لعقود - تقريباً لقرنٍ من الزمن - هل يُمكن تحفيزها لتُصبح ناشطة؟ سواء كان هذا السكون ناتجاً عن التجربة، أو العوامل الوراثية، أو الحظ، أو كلٍّ من الثلاثة، هل توجد طريقة ما لتغيير نشاطه العصبي الحالي؟ وإذا فعَّلنا هذه الدارات، هل يُمكن أن نتوقّع منها أن تقوم باتصالات مشبكيَّة، أو أن تُضيف حتى خلايا عصبيَّة تكامليَّة جديدة؟ أن علم التخلُّق المتوالي، إلى جانب العمل العيادي من أجل عملية إعادة التأهيل العصبيَّة، قد أشارا إلى أنه أجل، يُمكن أن يكون ذلك ممكناً. وهذا ما أطلعت ستيوارت عليه.

قمتُ برسم صورة للدماغ وأخبرت ستيوارت عن الطرف الأيمن والأيسر. إن هدفنا، قلت له، هو مساعدته على تطوير دماغ كامل أكثر توازناً - أي إضافة قدرات جديدة لنصف الدماغ الأيمن وتقوية نصفه الأيسر الذي سبق أن اكتمل نموُّه جيداً. ثم عرَّفت عن عملية تحفيز التشغيل والنموّ العصبي. قلت له إن بإمكاننا تحفيز دماغه لخلق وتقوية الاتصالات العصبيّة. أينما يحصَل الإطلاق

العصبي، تستطيع الخلايا العصبية الموجودة أن تخلق اتصالات مشبكيّة جديدة أو محسَّنة من خلال عملية تسمَّى "بتكوين المشابك". ويُمكن أيضاً تحفيز الخلايا العصبيّة الجديدة لتنميتها - وهي عملية تُسمَّى "تكوين الخلايا العصبيّة". لقد شرحتُ له أيضاً كيف يتكاثف الميالين، مما يزيد التوصيل الكهربائي بين الخلايا العصبيّة المتَّصلة ببعضها البعض. وكما أخبرت جوناثان، يوجد من ضمن مفاتيح نموّ الخلايا العصبية كل من التجديد، والانتباه، والتمارين الرياضية. لقد أحبَّ ستيوارت عملية تحفيز التشغيل والنموّ العصبي، وكنت سعيداً أن نموذجه الأيسر يُقدِّر هذه العملية.

ومن دون استخدام المسبار الكهربائي، كيف يُمكننا استراتيجياً استهداف جزء معيَّن من الدماغ؟ إن الجواب هو التيقُّظ. فعندما نُركِّز مراراً وتكراراً على مهاراتٍ معيَّنة، يُمكن للنشاط العصبي الآني أن يُصبح تدريجياً سمة ثابتة من خلال قوة عملية التخلّق المتوالي. سوف نستخدم أولاً تركيز انتباه ستيوارت لتحفيز نصف دماغه الأيمن، وسوف نفعل ذلك من خلال العمل على مهارات قد تُساعد على تحسين التمايز بتحفيز نموّ تلك المنطقة. وقد يتبع ذلك العمل على ربط النصف الأيمن بالنصف الأيسر.

أردتُ أن أتأكد أن نموذج ستيوارت الأيسر مبرمجٌ لهذه العملية. تحدَّثتُ عمّا كنّا نفعله كعملية لبناء المهارات، وأخبرته حول بحث يتناول كيف يتغيَّر الدماغ أثناء تعلُّم العزف على آلة موسيقيَّة. إذا كانت الآلة هي الكمان، كما ذكرتُ سابقاً، فقد أظهرت الدراسات أن الانتباه إلى العزف المعقَّد باليد اليسرى سوف يبني قسماً من قشرة الدماغ الذي من شأنه أن يُعدِّل الأحاسيس ويُشغِّل اليد اليسرى. سوف تكون هذه المناطق أكبر بكثير من المناطق التي تُعدِّل اليد اليمنى التي تستخدم العود بطرق أقل دقّة.

ثم أخبرتُ ستيوارت أنه بإمكاننا أن نُركِّز انتباهه بطرق معيَّنة لكي نسمح لنصف دماغه الأيمن بأن يُصبح نامياً بشكلٍ أفضل. كنّا ببساطةٍ بحاجةٍ إلى أن نمنح أنفسنا الوقت البيولوجي الضروري للسماح لهذه المشابك والخلايا العصبية الجديدة أن تنمو وتُصبح جزءاً من النظام الحديث التكامل.

تنمية النصف الأيمن

كان ستيوارت منجذباً للمناقشات المنطقية والعلميَّة عن الدماغ التي كنت أتباحثها معه كجزءٍ من مخطّط علاجنا. ولم أكن أخبره بشيء يجعله يُسيء الفهم. لقد أكَّدتُ كيف يستجيب الدماغ للتجربة في السنوات الأولى من الحياة، وكيف نتكيَّف و"نقوم بأفضل ما بوسعنا" خلال مدة حياتنا. ومهما كانت العوامل المرتبطة، كان بإمكانه أن يتغيَّر الآن، إن كان يرغب في ذلك، من خلال النموّ الناتج عن التجربة. أمّا النقطة الأخيرة التي قمت بشرحها فهي أننا لا نحاول تغيير من يكون، لكننا نوسِّع قدرته من خلال تنمية مجموعة من الدارات أقلّ نمواً في دماغه. كنت آمل أننا بوضع إطار لعملنا بهذه الطريقة قد نمنح ستيوارت شعوراً كافياً من الأمان حول الهدف النهائي للعمل - الذي يقتصر على أن يفتح نفسه أمام الانفعالات ويسمح لنفسه أن يُصبح سريع التأثُّر - أي أن تكون لديه الإرادة للغوص فيه.

عندما انتهت جلستنا، توقَّف ستيوارت للحظة وذكَّرني كيف أنه "لم يشعُر بشيء" عندما مرِض كل من أدريانا وزميله في الحقوق. ثم قال شيئاً لن أنساه أبداً: "أعلم أن الناس يقولون إنهم يشعرون بهذا أو ذاك... لكن في حياتي، أنا لا أشعر أساساً بشيء. أنا حقاً لا أعلم عما يتكلَّم العالم. أودُّ أن أعلم ذلك قبل أن أموت". علمت بعد ذلك أننا نستطيع أنا وهو أن نعمل سوياً من أجل إعادة اتّصال دماغه. لقد بدا كلُّ منّا جاهزاً للمهمة.

أحاسيس الجسد

منذ أن اعترف ستيوارت نفسه أن مشاعره يتعذَّر بلوغها، بدأنا بالعمل على شيءٍ ملموس أكثر: الجسد.

من أجل الوصول إلى هذا الحسّ الجسدي، أرشدتُه إلى نوعٍ من التصوير الضوئي للجسد قد مارسته سابقاً مع جوناثان، بدءاً من القدم اليمنى صعوداً إلى

الرجل. ربما نتذكَّر من فقرة "الدماغ في قبضة يدك" (في الفصل 1) أن الجزء الأيمن من الجسم يُمثَّل في نصف الدماغ الأيسر، والعكس صحيح. والواقع أن صورة الجسم بكامله تُحدَّد فقط في الجهة اليمنى، لكنني أردت أن أبدأ بجهة الدماغ حيث قد يشعُر ستيوارت أنه كفء أكثر. فبعد أن ركَّز انتباهه على الجهة اليمنى، قمنا بالتصوير الضوئي عينه للرجل اليسرى. واتَّضح أن بإمكانه أن يجد الأحاسيس على كلتا الجهتين من دون أي مشكلة. يُشير ذلك إلى أن الدارة العصبية الأساسية التي تصل جهة من الدماغ بالجهة المعاكسة من الدماغ هي سليمة.

لكن عندما طلبتُ من ستيوارت أن يضع أحاسيس كلتا الرجلين في آن واحد "في مقدمة عقله" تلعثم ولم يتمكَّن من فعل ذلك. "لا يُمكنني حقاً رؤيته. فهو يُشبه شيئاً يتلألأ. في البدء أرى جهة واحدة، ثم الأخرى". إذاً إن التشغيل الأساسي سليم على كلتي الجهتين، لكنه لم يستطع دمج الجهتين في آن واحد داخل إدراكه. لقد عملنا على هذه القدرة طوال المدة المتبقية من التصوير الضوئي لكامل الجسم، حيث طلبتُ منه مراراً وتكراراً تركيز انتباهه على الجهة الأولى، ثم الأخرى، ثم الجهتين معاً في الوقت عينه.

عندما وجَّهتُ المسح الضوئي إلى الداخل وطلبتُ من ستيوارت أن يشعُر بأعضاء جسمه، مرَّ بوقتٍ عصيبٍ أكثر. وتُشير الأبحاث أن الإدراك الداخلي - إدراكنا لحالتنا الجسدية الداخلية - يعملُ أساساً من خلال الدماغ الأيمن. وكما شرحتُ في فقرة "ركوب الدارات الرنينيَّة"، فإننا نُمرِّر الإشارات المنبعثة من داخل جسمنا - بالإضافة إلى حالاتنا الطرفيَّة - من خلال ناقل يُدعى بالجزيرة صعوداً إلى مناطق الدماغ قبل الجبهية الوسطى. لم أستطع أن أميِّز إذا ما كانت صعوبة ستيوارت مع الإدراك الداخلي ناتجة عن نقصٍ في نموّ الدارة الرنينيَّة أم نقص في الترابط مع مراكزه اللغوية الموجودة في الجهة اليسرى، والتي هي لازمة من أجل ترجمة مثل هذا الإدراك الداخلي بالكلمات. ومهما كان السبب، ومثل أي مهارة أخرى، فإن تركيز عقله على هذا الإحساس قد يُصبح أسهل مع التمرين المتكرِّر، ولم أشأ أن أدعه يُصبح محبطاً كثيراً. لقد حان الوقت للانتقال إلى جانب آخر من النموذج الأيمن.

الاتصال غير اللفظي

نحن ننمّي أولاً العلاقات خلال سنوات حياتنا الأولى، عندما يكون نصف دماغنا الأيمن مهيمناً في كلّ من النمو والحركة. ربما يكون هذا سبباً لتخصُّص النموذج الأيمن بالعلاقات الحميمة طوال مدة حياتنا. تتخصَّص الجهة اليمنى أيضا بتهدئة النفس. يستعمل الأطفال يدهم اليسرى (التي يتُّم التحكُّم بها من قبَل الدماغ الأيمن) من أجل التهدئة والارتياح، في حين تميل اليد اليمنى إلى التحرُّك من أجل استكشاف العالم. لقد كشفَ تصوير الدماغ أيضاً أن تنشيط مقدّم الجبهة الأيسر يظهر أنه مرتبط بحالة نهج، نبحث من خلاله ونفتح أنفسنا لتجارب جديدة. أمّا التنشيط الجبهي الأيمن، من جهة أخرى، فهو مرتبط بالانسحاب والانكفاء، وهو اتّجاه نحو الداخل بعيداً عن التجدُّد. وعلى نحوٍ مثير للاهتمام، تُعتبر قواعد الاستعراض الاجتماعية - أي القواعد التي تشرح لنا كيف يجب أن نتصرَّف عندما نكون ضمن مجموعات - من اختصاص النموذج الأيسر. إذاً بالإجمال، يبدو النصف الأيسر مُركَّزاً أكثر نحو الخارج، في حين أن النصف الأيمن مختصٌّ بالداخل، يقوم باستكشاف عالمنا وعالم الآخرين الداخلي. قد يُساعد ذلك في تفسير لماذا نجح ستيوارت في أماكن مثل المحكمة وصالة الاجتماعات في حين أنه يتردَّد (يتلعثم) عندما يتعلَّق الأمر بالعلاقات الحميمة أكثر.

من أجل تعريف ستيوارت على العالم الداخلي الغنيّ للتأمل والعلاقات، حملته على المشاركة في مجموعة من "ألعاب" التواصل غير اللفظي. في البدء كانت الألعاب سهلة: كنت أقوم بتعبيرٍ بوجهي وكان هو يُسمّي الانفعال - حزن، خوف، غضب. ثم طلبتُ منه أن يُقلِّد تعبيري. رفض القيام بذلك حتى أطلعته على السبب من وراء هذا التمرين، وبالرغم من ذلك لم يستطع القيام به. لكن بعد مرور بضع جلسات أصبح بارعاً في تقليدي. وكواجبٍ منزلي، طلبتُ منه أن يُتابع البرامج التلفزيونية من دون صوت. فهذا الأمر من شأنه تشغيل قدرة الإدراك غير اللفظي لنصف دماغه الأيمن - وربما يدفع نصف دماغه الأيسر إلى

الهدوء، إن لم يكن على النوم فوراً. (عندما نكون معاً، يجب أن أتوخّى الحذر لكي لا أربطهُ كثيراً بنصف دماغي الأيسر. كان يعشق التفسيرات، ويطرح عليّ أسئلة عديدة حول البحث، ويجذبني بقصص مشوِّقة تتعلّق بمواضيع أخرى. لكن كان يجب أن نعمل، وأن نجمع النصف الأيمن من الدماغ بالنصف الأيمن من الدماغ). عندما تشاركنا بـ "الألعاب" غير اللفظية معاً، بدت هذه اللعبة كأنها غذاء الدماغ الذي كان ستيوارت ينتظر تلقّيه طوال حياته.

التصوُّر

عندما تحسَّن تواصلنا غير اللفظي وأصبح ستيوارت أكثر تأقلماً مع أحاسيس جسمه الخاص، قررت أنه حان الوقت لاستكشاف عالمه الداخلي من الصوَر وانعكاس السيرة الذاتية. طلبت منه أن يتذكَّر الأمسية التي سبقت جلستنا ووجبة فطوره في ذلك الصباح، وأن ينقُل ذكرياته كصورٍ بدلاً من وقائع. من جهةٍ، كان ذلك بمثابة تجربة آمنة بالنسبة لستيوارت. فسوف تكون ذكريات محايدة، صور من تجاربه الخاصّة في الماضي القريب. لكن هنا يكمُن الجزء المعقَّد: تُعتبر تصويرات السيرة الذاتيّة مهيمنة في النموذج الأيمن، ولا تأتي بشكل كلمات. لذلك قد أقول، "لاحظ فقط ما يظهر في إدراكك". فعبارة "لاحظ فقط" تدعو تجربة حسيَّة واسعة قريبة من تدفُّق النموذج الأيمن للصور قبل الكلمات. كان ستيوارت يُفضِّل التلخيص والتقييم: "أمضيت أمسية جيدة"، "تناولت رقائق الذرة أثناء وجبة الفطور". ما كان صعباً بالنسبة إليه هو أن يُخبرني "أفرغتُ رقائق الذرة داخل وعائي الأزرق واستمعتُ إلى الصوت الجاف الذي يصدُر عنها. شعرتُ بكرتونة الحليب باردة في يدي، وسكبت منها ببطء حتى رأيت الحليب يُغطّي تقريباً الرقائق. جلستُ ولاحظتُ أن أشعة الشمس مصوَّبة على عيني".

انتقلتُ أنا وستيوارت إلى صور المشاهد الحياديَّة، على سبيل المثال شاطئه المفضَّل، حديقته في المنزل، عطلته الأخيرة. ومجدداً كانت هذه الصور لا تنفُذ بسهولة إلى إدراكه. كانت الأفكار اللفظيَّة تُسيطر على مناظره العقلية، وكان

يبدأ بشرح – وليس وصف – أين ذهب وماذا فعل خلال عطلته. لكنَّ ستيوارت كان يعشق التحدّي، وقد تعلَّم تدريجياً أن نشاطات العقل ليست مجرَّد هذه الرزم اللغوية من الكلمات التي نستخدمها في المدرسة أو العمل – النموذج الذي تمَّت مكافأته عليه طوال مدّة شبابه وبلوغه.

لقد لاحظتَ من دون شك التناقض – كنّا نستخدم الكلمات للنفاذ إلى مجال نصف الدماغ الأيمن المجرَّد من الكلمات للأحاسيس والصور والمشاعر. أليست الكلمات خاصيّة الدماغ الأيسر؟ نعم ولا. عندما "نُفسِّر" تجربة علميَّة أو إجراء قانوني، فنحن نعتمد كثيراً على الجهة اليسرى. أمّا عندما "نَصف" بدلاً من أن نُفسِّر، نكون عندئذٍ نُشرك الجهة اليمنى الغنيَّة بالتجارب مع النصف الأيسر الحرفي. كان التحدّي يكمُن في دعوة النصف الأيسر لستيوارت للمشاركة، مع إبقاء النصف الأيمن قوياً. قد يكون ذلك بداية ترابُط أكثر توازناً بين النصف الأيسر والأيمن.

بواسطة الطمأنينة والتدريب، فإنَّ ما يبدأ كصُوَر زائلة يُصبح فيلماً أكثر ثباتاً في خيال ستيوارت. لقد أصبح تدريجياً مغموراً بالبحر الذي بداخله. وخلال فترة الزيارات الأسبوعيَّة التي امتدَّت لأشهر عديدة، بدأ ستيوارت بالاستمتاع بما كان يعتبره أولاً بمثابة تمرين مُحبط. أعطيته كواجبٍ منزلي كتاباً حول تعلُّم الرسم باستخدام الجزء الأيمن من الدماغ. لقد بدأ أيضاً بكتابة يومياته لأول مرة في حياته. كان يُحضِر معه أحياناً يومياته لكي نقرأها معاً – تأملاته حول كيفية تغيره، والعالم الجديد الذي كان ينكشف أمامه. في بعض الأحيان كان يكتُب حول شعوره بالريبة، وشعوره أحياناً بالخوف "من عدم تمكُّنه من القيام بذلك"، وأنَّه ليس بارعاً في الوصف، و"فشله في الشعور". ولكن مع مرور الوقت، قال إنه أصبحَ يملك "طريقة جديدة وكاملة للرؤية". كان المفتاح بالنسبة إليه، كما قال، هو التأقلم مع واقع أنه لا يستطيع التحكُّم بالمكان الذي قد تأخذه إليه صوَره. كم أن هذا الأمر مختلف عن دراسة وممارسة الحقوق. حالما يتمكَّن من تخفيف ميْل نصف دماغه الأيسر للسيطرة والتأكيد، قد يُصبح عقله حراً للانفتاح إلى عالمه الداخلي.

الربط بين نصفي الدماغ الأيسر والأيمن

انتقلتُ أخيراً أنا وستيوارت إلى مستوى المشاعر. ومهَّد تصريح ستيوارت الأوَّلي "لا أدري ما أشعُر به" تدريجياً الطريق أمام تمكُّنه من التعبير عن أحاسيس عضلاته في ذراعيه، أو أين يكون وجهه مشدوداً، أو متى يكون صدره ثقيلاً، أو التوتر في معدته. وانطلاقاً من هذه الأحاسيس الجسديَّة، يُصبح في بعض الأحيان مُدركاً للصور – صورة في عقله عن كونه مع شخصٍ ما، أو مختبئاً أو هارباً. إن التناغم مع الإشارات الجسديَّة والتصوُّرات الناتجة عنها قد ساعدت أيضاً ستيوارت في كسب إدراك مشاعره، لأن المشاعر بحدًّ ذاتها هي الإحساس الشخصي لما يجري داخل الجسد بكامله – من أطرافنا وجذعنا صعوداً إلى جذع دماغنا، ومناطقنا الطرفيَّة وقشرة الدماغ. بالرغم من ذلك، كان لا يزال صعباً بالنسبة إليه ترجمة هذه الأحاسيس، والصوَر، والمشاعر إلى كلمات عندما سألْتُه عنها.

لم يكن ستيوارت وحده يمرُّ بذلك؛ فإيجاد الكلمات لكي نصف بالضبط عالمنا الداخلي المُجرَّد من الكلمات يُعتبر تحدياً يستمر لمدى الحياة للكثير منّا. ويُقدِّم إلينا الشعراء نافذة إلى إتقان هذه المهارة العصبيَّة، لكن القليل منّا يملك موهبة الشعراء لترجمة المشاعر إلى كلمات – وإنَّه حقاً لإنجاز كبير لترجمتها إذا توقَّفت للتفكير بالموضوع. نستخدمُ الرزم اللغوية التابعة لنصف دماغنا الأيسر لكي نسأل نصف الدماغ الأيسر التابع لشخصٍ آخر سؤالاً حول تجاربه أو مشاعره (أو لكي نسأل أنفسنا السؤال عينه). يتوجب على هذا الشخص أن يُفكِّك رموز هذه الإشارات ويبعث رسالة عبر الجسم الثفني لكي يُشغِّل نصف الدماغ الأيمن، الذي تنتُج عنه الصور الحسيَّة الجسديَّة غير اللفظيَّة التي تُعتبر "أشياء" الإحساس. ويتوجَّب عليه لاحقاً أن يعكُس العملية، بترجمة الموسيقى الداخليَّة لنصف الدماغ الأيمن من خلال المُعالجات العصبيَّة الرقمية التابعة للمراكز اللغويَّة لنصف الدماغ الأيسر. ثم ننطُق بجملةٍ. يا للروعة.

لهذا السبب كان من الضروري لستيوارت أن يكتُب يومياته وأن يُسجِّل ليس فقط أفكاره بل أيضاً أحاسيسه، وتصوُّراته، ومشاعره التي كانت تدخُل في

إدراكه. بينما استمرَّت تدريباتنا الأسبوعيَّة، أظهرت يوميات ستيوارت العالم المعقَّد على نحوٍ متزايد لنموذجه الأيمن، المفعم بوصف الأحلام والأشعار بالإضافة إلى التأمُّلات القلبيّة في حياته. لقد بدا أنه يستمتع بالتأمل بالعالم الداخلي الذي أصبح بإمكانه الآن الوصول إليه.

إنَّ استخدام الكلمات للوصف وإطلاق تسمية على هذا العالم الداخلي قد يكون في الواقع مفيداً، ليس فقط لهؤلاء الذين مثل ستيوارت يُعانون من صعوبة في الاتّصال مع انفعالاتهم، بل أيضاً لهؤلاء الذين بحاجة لإيجاد طريق لإعادة التوازن إلى مشاعرهم المُفرطة النشاط. يملك مثل هؤلاء الأشخاص إفراطاً في تدفُّق النموذج الأيمن من دون ربطٍ كافٍ مع الأيسر (مقابل إفراط ستيوارت في نشاط النموذج الأيسر من دون ربطٍ كافٍ مع الأيمن) وقد يُعانون من عدم التنظيم العاطفي ونوبات الغضب الفوضويَّة. من المُمكن أن ينبهروا بصور السيرة الذاتيَّة المفكَّكة، ويمتلئوا بالأحاسيس الجسديَّة، وينغمروا بالانفعالات التي تُبهر وتُربك. يتطلَّب التوازن عند هؤلاء الأشخاص كسب بعض المسافة العقلية في هيكل النموذج الأيسر. بما أن النصف الأيمن من الدماغ مُرتبط ارتباطاً وثيقاً بمناطق تحت القشرة المُولِّدة للانفعالات، يُمكننا أن نرى لماذا يكون الشعور الطبيعي والعفوي محسوساً أكثر بالكامل وفوراً في النموذج الأيمن – ولماذا يُعقل أن ربط النموذج الأيمن والأيسر من خلال الوظيفة اللغوية لنصف الدماغ الأيسر قد يُتيح التوازن الضروري. وبالفعل، فإن الدراسات التي أجراها زملائي في جامعة لوس أنجلوس بكاليفورنيا (UCLA) قد أظهرَت في الواقع أن تسمية الشعور يُخفِّف الإطلاق الطرفي. نحن نحتاج أحياناً إلى "تسميته لمجرَّد تسميته". يُمكننا استخدام المراكز اللغوية اليسرى لتهدئة المناطق العاطفية اليمنى التي تُطلق بإفراط. لكن، مجدداً، إن المفتاح يكمُن في ربط النصف الأيسر بالأيمن، وليس استبدال اختلال التوازن بآخر.

بناء الـ"نحن" الخاصة بالتبصُّر العقلي

ذكر ستيوارت في أحد الأيام أن حفيده الأكبر كسَرَ رجله أثناء التزلُّج. فتذكَّرتُ

عندئذٍ أول جلسة عندما أخبرني عن الحادث الذي تعرَّض له شقيقه الأكبر أثناء التزلُّج، وتساءلتُ حول ما إذا كان يملكُ بعض الانفعالات المطويَّة حيال ذلك – التي قد يكون مستعداً لمناقشتها في هذه اللحظة. عندما أثرتُ هذا الموضوع دمعت عينا ستيوارت، وأحسستُ أنّي أصبتُ نقطةً حساسةً في ذكرياته. قلت له إن هذه الحادثة ربما لا تزال مؤثِّرة جداً في عقله.

هزَّ ستيوارت برأسه. "كلا، لا علاقة لهذا بالأمر"، قال وهو يمسح دمعةً عن خدِّه.

"وماذا تعتقدُ السبب إذاً؟" سألتهُ محتاراً حول ما يكون قد أدَّى إلى خلق هذه الاستجابة العاطفية الشديدة الجديدة وغير الاعتياديَّة بالنسبة إليه.

"لا يتعلَّق الأمر بشقيقي أو بالحادثة"، قال وهو ينظُر مباشرة إليَّ. "الأمر هو أنّي لا أصدِّق أنك تذكَّرتَ ما قلتُهُ لك منذ أشهر مضت... لا اصدِّق أنك تعرفُني حقاً".

جلسنا في صمتٍ مؤثِّر، ننظُر إلى بعضنا البعض. شعرتُ بحضوره بطريقةٍ لم أختبرها معه من قبل. تحدَّثنا عن هذا الإحساس بالارتباط بيننا وعن أمورٍ أخرى تدور في رأسه، وانتهت الجلسة. عندما نهَضَ عن الكرسي، وتوجَّه نحوي وصافحني، ثم رفعَ يده اليسرى وغطَّى بها يدينا اليُمنتين المتشابكتين. "شكراً، قال. "شكراً جزيلاً على كل شيء. كانت جلسة جيدة جداً".

لا أستطيع أن أعبِّر بالكلمات عمّا حصل، لكن – بعد مرور نصف سنة من العلاج – كان يبدو الآن أنه أصبح هناك "نحن" في الغرفة. لو كنّا نملك أجهزة لمراقبة الدماغ، لكانت التقطت الرنين الموجود بيننا. حين بدأ ستيوارت بالبكاء لإدراكه أن عقله أصبح في عقلي، أحسستُ أنّي تأثَّرتُ لشعوري، للمرة الأولى، أن عقلي أصبح داخل عقله. أصبح هناك اتِّصال عميق ومفتوح بيننا.

تعزيز التكامل المشبكي

لقد ظهَرَ تسلسلٌ من التأثيرات الإيجابية تلقائياً عندما بدأت عملية التكامل. كان

يُشبه فكرة الفيزياء القديمة التي تتمثَّل بدفع كرة إلى أعلى التلَّة ثم دحرجتها إلى أسفل الجهة الأخرى. يتطلَّب الأمر جهداً كبيراً وانتباهاً مدروساً لتخطّي الحالة الراسخة أولاً وغير المتكاملة – لدفع الكرة من أعلى التلّة. هذا هو العمل المقصود للتغيُّر. لكن في النهاية يلتحق العقل الناشئ بمجراه الطبيعي نحو التكامل، وتتدحرج الكرة من دون جهدٍ يُذكَر إلى وادي الترابط المنطقي. يُعتبر التكامل الحالة الطبيعية للعقل.

في بداية عملنا معاً اعتقدتُ أنني بحاجة إلى تنمية تحسس المشاعر عند ستيوارت خطوة بخطوة، بدءاً من تعلُّم مبادئ المشاركة في تواصل الآخرين العاطفي وبالتالي الاستجابة بتفهُّم. قبل أن يتمكَّن من وضع خرائط التبصُّر العقلي للآخرين، يتوجَّب عليه أن يتعلَّم كيف ينفتح ليتفهَّم حالاتهم العاطفية وبالتالي كيف يصل إلى هذه الحالات داخل نفسه. لكنني أدركتُ بالنظر إلى الماضي أننا قد عملنا سابقاً على هذه العناصر الأساسية. لقد طوَّر تركيزنا على أحاسيسه الجسديَّة إدراكه الداخلي؛ وكشَفَ كل من التأمل وكتابة اليوميات إدراكه لأحاسيسه؛ وعزَّز العمل التصويري قدرته على القيام بالتجارب غير اللفظيَّة. تُعتبر هذه العوامل الضروريَّة من تحسّس المشاعر جميعها أشكالاً من التكامل. حالما نُدحرج الكرة، يُصبح عقل ستيوارت المُذهل والمُتلهِّف الآن جاهزاً لفعل ما خُلقَ لفعله – أي الاتِّصال مع الآخرين، ومع نفسه.

بعد مرور تسعة أشهر على لقائنا الأول، تلقيتُ اتِّصالاً من أدريانا. سألتني إن قمتُ "بعملية زرع دماغ لستيوارت". أخبرتني أنها مذهولة كم أصبَحَ متناغماً مع مشاعرها، وأنهما سعيدان الآن أكثر من أي وقتٍ مضى. أرادت أن تروي لي ما حدَثَ في الليلة الماضية. كانت تقف بجانب ستيوارت بينما كانا يتمنيان ليلة سعيدة لضيفٍ ما، ووضعت يدها على كتفه. في الماضي كان يتوتَّر قليلاً أو يبتعد، لكن عوضاً عن ذلك قال: "يا للروعة، أشعُر بالارتياح". ثم سمَحَ لها في الواقع أن تُدلِّك كتفه – لأول مرة خلال اثنتين وستين سنة من الزواج.

في المرة التالية التي رأيتُ فيها ستيوارت، عبَّر عن أهمية أدريانا بالنسبة إليه. لقد توصَّل إلى فهم أن برودة والديه كان مؤلماً جداً لدرجة أنه اعتكف على

واجباته المدرسية، ثم في عمله، وبالتالي فَقَدَ الاتِّصال مع الآخرين ومع نفسه. وعندما كانت أدريانا مريضة، انعزَلَ أكثر وأكثر. أمّا الآن فقد أصبحَ مُدركاً أن شعور الخوف من فقدان شخصٍ ما أحبّه لمدة طويلة لا يُحتمل. بدأنا نعمل في العلاج على مواجهة صعوبات الحياة، ونتعلَّم كيف نهتمَّ كثيراً ولكن نتقبَّل أنه ليس بإمكاننا التحكُّم بطريقة انكشاف حياتنا أو علاقاتنا. "أعلمُ أنه من الأسهل الاختباء في الكتب"، كتَبَ ستيوارت في يومياته، "لكن شعورها يختلف عن الحبّ".

من دون أن أذكُر الموضوع، أثارَ ستيوارت لحظة لمَسَت أدريانا كتفه. "أعتقدُ أنني لم أشأ أبداً أن أشعُر أني بحاجةٍ إليها. كان من الأسهل – طوال هذه السنوات – ألّا أحتاج إلى أحد. كم كان ذلك صعباً بالنسبة لها... وأنا ممتنٌّ لها أنها بقيَت معي طوال هذا الوقت. قالت إنها كانت تُحبُّ تدليك أكتافي، حتى لو انتظرتُ ثلثي قرنٍ من الزمن لكي أقول أجل!" بالنسبة لستيوارت، فَضَحَ الوميض في عينيه عن كل شيء عندما أخبرني أن التدليك "يُشعرهُ بالارتياح!"

بعد مرور عامٍ على جلستنا الأخيرة، لمّا اقترب عيد ميلاده الرابع والتسعين، بَعَثَ لي ستيوارت رسالةً قصيرةً: "لا يُمكنني أن أصف لكَ كم أستمتع بوقتي. أصبح للحياة معنىً جديداً الآن. شكراً لك". أنا أشكُره لتعليمي، لتعليمنا جميعاً، كم يُمكن أن يكون دماغنا المتكامل الشمولي قابلاً للتغيير.

7

انفصال الرأس عن الجسد

إعادة اتصال العقل والجسد

جَرَت زيارة آن الأولى في يوم مُمطِر نادر في لوس أنجلوس. كان حَرياً بها ألا تحمل معها مظلّةً لأن شعرها الأسود الطويل كان قد تبلّل. كان مربوطاً بربطةٍ رخوةٍ في جانب رأسها، وكان فيض من الرطوبة يُقتِّم بسرعةٍ كتفها وتقويرة سترتها. لم أتمالك نفسي من مشاهدة البقعة الداكنة المنتشرة، إلا أنّ آن لم تَبْدُ منزعجةً. وسرعان ما علِمْتُ أنّ لامبالاتها بجسدها لم تكن مجرّد حالة عابرة باغَتَها فيها المطر.

نظرَت آن حولها في الغرفة، ومن جديد، جلسَت مترهّلةً على الأريكة وقالَت: "حسناً، ها أنا هنا، ولكني لستُ أكيدةً لِماذا". كانت آن طبيبةً في السابعة والأربعين من عمرها وأُماً لطفلتين توأمين في الحادية عشرة من العمر. قالَت لي إنّها كانت قد أجَّلَت ذهابها إلى الطبيب الباطني لإجراء فحص متابعة لأكثر من عام. ذلك أنّ ضغط دمها الذي ارتفع قليلاً ناهيك عن بعض الاستنتاجات خلال فحص قلب روتيني قد أقْلَقَت الطبيب، لذا طلبَ منها العودة بعد أسابيع قليلة، غير أنها لم تجِد حافِزاً لذلك. نعَم، فقد قالَت لي آن إنها تعرِف أنّ الأطباء يعالجون المرضى الأسوأ حالاً. ولكنها شعرَت أنّ قلبها لا يعاني من أي مشكلة ولا تريد أن تهدر وقتها. فقد تحسّن الآن ضغط دمها؛ كان ينتابها بعض الخفقان في قلبها ليس إلا، وكانت في الأغلب قادرةً على تجاهله.

عندئذٍ، سألتُ نفسي: إذا كان قلبها لا يشكو من شيء حقّاً، فلِمَ إذاً كانت تتكلّم عنه؟ تابعَتْ قائلةً بكلمات متعثّرة: "ليس عندي وقت لرؤية أي طبيب".

وأضافَت إنّ حياتها حافلة بالعمل، والأيام الطويلة الممتدّة إلى نهاية الأسبوع التي تمضيها في المكتب حيث تكون مسؤولةً عن مجموعة من اختصاصيي التصوير بالأشعة. تساءَلتُ أيضاً كيف كانت تجد لنفسها الوقت لرؤيتي وما سبب مجيئها الحقيقي. بدَت آن ضائعةً وكأن عينيَها تُخفيان في طيّاتهما حزناً نائياً بعيداً، نوعاً من التوق إلى شيء عجزَت عن إيجاده. كان نمطي الأيمن مُشبَّعاً بحسّ مبهم من الألم، ولكنني في هذه المرحلة، عجزتُ عن تحديد مكانه أو تسميته حتّى، لم أستطع سوى ملاحظة هذه الأحاسيس الداخلية وحفظها في ذهني.

من ثمّ، قالَت لي آن إنّها، على الرغم من نجاحها المهني، لم تشعر بالاكتفاء الذاتي وإنّ حياتها ظلَّت فارغةً. لم يكن هناك شيء آخر إلى جانب العمل. فقد طلّقَت زوجها منذ ستّة أعوام بكل بساطة لأن "القواسم المشتركة بينهما كانت ضئيلةً". لقد كانت مهتمّةً بالتواعد مع الرجال عندما كان التوأمان في سنّ أصغر (بالإضافة إلى كونها منهمكةً بالعمل)، ولم تكن على علاقة مع أحد في الوقت الراهن. كانت ابنتاها تُقسِّمان وقتهما بين بيتها وبيت زوجها السابق الذي يقع في الجوار. ولمّا سألتُها عن علاقتها بالفتاتَين، أجابتني أنهما "مراهقتان صغيرتان لا تشاءان بالفعل أن تسبّبا الإزعاج لوالدَيهما". وأضافَت قائلةً بفخر: "إنهما مستقلّتَان جداً". ثمّ صمتَت لحوالي دقيقة وانتظرتُ لأرى ما عساها تقول. فرمَقتْني بنظرة اعتراها الارتباك والحيرة وقالَت: "حسناً، أنا هنا على أي حال... وأعتقد أنه لا بدّ من وجود شيء أكثر من هذا في الحياة". فاعتبرْتُ ذلك بمثابة طلب للعلاج.

حين طلبْتُ من آن أن تخبرني شيئاً عن تربيتها، إليكم القصة التي حَكَتْها لي:

عندما كانت آن في الثالثة من العمر، توفيت والدتها جرّاء سرطان في الرئة وأُصيب والدها باكتئاب شديد. فأُرسِلَت للعيش مع أهل أمّها في بلدة مجاورة، ولم تَرَ والدها من جديد طيلة عام تقريباً. في ذلك الحين، كان أبوها يتلقّى العلاج، ولمّا أُخلي سبيله، عاد ليعيش مع آن وجدَّيها. ولمّا سألتُ آن عن ذاك العام الذي أمضته، قالَت لي: "كانوا أناساً حنونين، ودودين ومُحبِّين". ثمّ صمتَت

لبرهة، قبل أن تضيف: "ولكن ذلك لم يدُم طويلاً. كنتُ صغيرةً وعاد أبي. حسناً، لقد تغيّر كل شيء بعد ذلك".

تزوّج والد آن ثانيةً عندما كانت في الخامسة من العمر، وتنقّلت العائلة الجديدة عبر البلاد واستقرّت في "باسيفيك نورث ويست" Pacific Northwest، بالقرب من سياتل Seattle. لم تَرَ جدَّيها من جديد، إلى أن ذهبَت إلى المدرسة. ورُزِق والد آن وزوجته بولدَين آخرَين، صبيَين نشيطَين يكبر الأول الثاني بسنة ونصف، وقد عاملاهما بحنان وشغَف بالِغين. قالَت آن إنها أحبَّت أخويها ولكنها أحسَّت بأن والدها صار يهملها. وبالحديث عن زوجة أبيها المدعوّة لويزا، قالَت إنها "امرأة آلية" تفرض نظاماً قاسياً وتنتقد آن بلا شفقة. لم يتدخّل والد آن قط.

ذات يوم، عندما كانت آن في الحادية عشرة، صبَّت عليها لويزا وابلاً مؤلماً من التوبيخ. بعدئذٍ، كما أخبرتني، قامَت بنزهة طويلة في بستان التفاح خلف المنزل. تذكر أنها اتخذت قراراً: فقد قطعَت عهداً على نفسها بأنها "لن تحسّ بشيء بعد الآن". وكما قالت لي، أمْسى وجهها خالياً من التعابير أكثر فأكثر، وسحبَت سبّابتها(*) مباشرةً بوجه حنجرتها. إنها إيماءة يعتبرها معظم الناس كنايةً عن "انتهى كل شيء" أو "أخرجتُه من رأسي". ولكنني لم أكن متأكداً تماماً إن كانت آن تعرف حتّى ما فعلَت.

"وقد نجحَت الخطّة. لم يتمكّنا من لمسي من جديد. أقصد أنهما لم يؤذياني جسدياً ولم يقوما باستغلالي جنسياً، ولكنني لم أدَعْهما أبداً يضايقاني، مهما جاءتهما أفكار. بكل بساطة، لقد أمْسى هو وزوجته لا أحد بالنسبة إليّ في حياتي. فصرْتُ أتجاهلهما منذ ذلك الحين. وانكبَّيتُ على العمل كالمجنونة في المدرسة. كان أساتذتي يحبّونني وهكذا كانت تجري الأمور. بعد المدرسة والكلية الطبية، عرفْتُ أنني سأكون بخير. أظنّ أن هذا قد ساعدني بطريقة أو بأخرى في أن أصبح الطبيبة الناجحة التي أنا عليها اليوم. أفترض أنه حريٌّ بي

(*) السبّابة (index): الإصبع بين الإبهام والوسطى [المترجم].

شكرهما...كلَيهما...ولكنني ما عدْتُ أتكلّم مع أيٍّ منهما. قد لا يعرفان ماذا عليهما أن يفعلا حتّى ولو كنتُ أنا بذاتي أعرف، أقصد الاعتذار إذا استطاعا ذلك. هذا كل ما في الأمر. هذه هي حكايتي".

انتهَت الجلسة. قَبِلَت آن أن تعود، ثمّ خرجَت تحت المطر.

حفظ الجسد خارج العقل

خلال زيارة آن الثانية، خطر فجأةً في بالي اقتباس لجايمس جويس James Joyce كنتُ قد سمعته في مكان ما:

إنّ دكتور دافي Duffy قد "عاش على بعد مسافة صغيرة من جسده". هذا ما بدا في تحرّكها، في تصلّب مشيتها، في إبقائها يدَيها الساكنتين غير المتحرّكتين على ركبتيها. (إن إيماءتها القاطعة للرقاب قد برزت أكثر في استرجاع الماضي). كما وقد نشأ ذلك عن وصفها حياةً داخليةً محدودة وصارمةً، فقط فوق الكتفين.

قالَت لي آن إنها كانت مولعةً بالفنون في طفولتها. فقد برعَت في الرسم وكانت تعشق الرسم، مع أنه لم يكن لديها "الوقت لهذه الأمور" منذ سنوات. وعلى عكس مريضي ستيوارت، لم يكن يبدو عليها أنها تعاني من عجز في تطور النمط الأيمن؛ وخير دليل على ذلك قدراتها الفنية ناهيك عن أنه، بينما كانت تروي قصة حياتها، كان من الواضح أنها كانت تدرك وتقدر على التعبير عن ذكريات متعلّقة بسيرتها الذاتية بتفاصيل دقيقة، وهذه إحدى خصائص العقل السليم. كما أنها عندما كانت جالسةً معي في المكتب، عبَّرَت جيداً بشكل غير شفهي، بحيث إنها اعتمدت لغة العيون بصورة جيدة ونوَّعَت تعابير وجهها ونبرات صوتها بما أن مواضيع مختلفة قد جاءت على رأسها، وهذه بوادر أخرى من تطوّر النمط الأيمن. كذلك أظهر نمطها الأيسر قوّةً مبكرةً؛ فقد كانت مرتاحةً مع مواد العلوم وكانت تهوى حلّ مشاكل الرياضيات عندما كانت في المدرسة. ولأنّ نجاحها كطبيبة أشعة قد دعم انطباعي عن وجود درجة من التكامل الأفقي

(horizontal integration) على الأقل؛ وتطلّبَت مهنتها دمج الاعتراف المكاني النموذجي بالنمط الأيمن مع النمط السريري التحليلي الأيسر.

في مقابلتنا الأولى، لم تتحدّث آن إلا بصورة مختصرة عن ردة فعلها إزاء وفاة والدتها: "لقد ماتت، كنتُ صغيرةً ولا أعرف ماذا يسعني أن أفعل من دونها". وإنّ هذا الخليط بين صيغة الماضي "كنْتُ" والحاضر "لا أعرف" يُشكّل نافذةً إلى حزن لا حلّ له. ففكّرتُ كيف يُفترَض أن يكون مرض والدتها قد أثر على علاقتهما حتى قبل وفاتها، كيف تكون طفلة مرتبكةً ومرتاعةً نتيجة عجز والدتها عن الاعتناء بها. وعلاوةً على ذلك، لقد قاسَت خسارة والدها الفُجائية، إذ إنه اختفى وعاد في وقت لاحق، ليبقى بعيداً فقط؛ ومن ثمّ أُخِذَت من بيت جدَّيها اللذَين اعتنيا بها بحبّ وعطف لمدة سنتين.

وبعد ذاك، جاء "قرار" آن وهي في الحادية عشر من العمر "في عدم الشعور بشيء من جديد". تحدَّثت آن عن ذلك كنقطة تحوّل في حياتها كفتاة صغيرة. ولمّا طرحتُ عليها أسئلة حول تجاربها الحالية، أضحى الانفصال عن جسدها أكثر وضوحاً. فقد كانت آن "تأكل كي تعيش" وقلّما كانت تلتذّ بالطعام. وقالَت بنبرة واقعية إنّها لم "تكن قط شخصاً جنسياً بشكل خاص". لم تشارك يوماً في النشاطات الرياضية ولم تتبع أي برنامج للّياقة البدنية.

بيد أنّ الانفصال عن جسدها لم يكن كاملاً. بل بقيت هناك مسألة خفقان قلبها. سألتُ آن عن صفته، وتواتره، وحِدّته، واستطاعَت أن تقول لي إن تلك النبضات قد حدَثَت مرّتين في الأسبوع، وإنها كانت "معتدلةً غير حادة فقط" إنما – على العكس – "مُثيرةً للأعصاب" بما يكفي لجعلها توقف ما كانت تفعله. لم تتمكن من تحديد أي سبب لحدوثها. ولمّا سألتها عمّا إذا كانت استطاعت الكشف عن قلبها عندما كان ينبض بشكل طبيعي، أجابَت "لا". غير أنّ هذه البداية المفاجئة لدقات قلب سريعة، قوية أحياناً، وغير منتظمة قد "أزعجتها" ولمّا ضغطْتُ عليها للعودة إلى طبيبها الباطني للتأكد من أنه ليس هناك شيء يدعو إلى القلق، قالت لي إنها "سوف تفكّر في الأمر". لقد كانت آن مُراقِبةً خبيرةً في علم التشريح الداخلي (interior anatomy) في جميع صعوباته وأدق تفاصيله، إلا أنها أبَت أن تُعير اهتماماً لجسدها.

الهَرَب من الألم

تأقلَمَت آن مع حالتها المؤلمة كاتِمَةً وعيها بمشاعرها. ما الخطأ في ذلك، يمكننا أن نسأل؟ إن كانت تكيّفاتنا تسمح لنا بالاستمرار بالعيش، فلِمَاذا نتحدّاها إذاً؟ إليكم المشكلة الأساسية:

إن الظروف التي قاستها آن في طفولتها - خسارة أمّها وجدَّيها الأليمة، إهمال عائلتها الجديدة وقساوتها - لم تَعُد موجودةً. فقد تأقلَمَت مع واقعها قدر المستطاع غير أنها لم تَحْظَ بأي دعم يساعدها على حلّ خساراتها - سواء آنذاك أو في الحاضر. من هنا يمكننا القول إنّ تكيّفها، الذي مدَّها بدايةً بالقوّة ومكّنها من المضي قدماً في الحياة، قد انتهى به الأمر بأن يحْبسَها. فقد منعها من أن تكون قادرة على التطوّر.

وبالفعل، فإن قرار آن بعدم "الشعور بشيء من جديد" قد فصل جسدها عن عقلها، وكأنها كانت تحاول إيجاد ملجأ لها في قشرة دماغها، والهَرَب من ألَم الانتقاد والعزلة والظلم المتواصل. ولعلّ هذا التكيّف كان ليساعدها على أن ترمي خلفها - من غير وعيها - حزنها الذي بقي بلا حلّ، والذي ما انفكّ ينتابها جرّاء الخسارة العظمى الأولى، ألا وهي وفاة أمها، والتي شكّلت فاتحة الأحزان. وعلى غرار جميع الانفعالات، تتولّد هذه الأحاسيس السائدة في كافة أرجاء الجهاز العصبي، في الجسم، في جذع الدماغ، والمناطق الحوفية. كما أنها تشمل مباشرةً المناطق القشرية. ولكننا لو نستطيع أن نجد وسيلةً لسدّ مدخلات ما تحت القشرة، لو نستطيع منعها من الصعود إلى وعينا - مولِّدةً القشرة، هكذا إذاً! - نكون قد "ألغينا" مشاعرنا.

لا أحد يعرف بالضبط كيف يستخدم عقلُنا الدماغَ لحمايتنا من الألم، ولكنْ هناك أمران نعرفهما من التجربة السريرية المتكرّرة. الأول هو أن الناس يفعلون ذلك غالباً. وكما سوف ترى على مدى هذا الكتاب، يمكن لهذه التكيّفات أن تتخذ أشكالاً متعددة، بدءاً من الهرب من مشاعرنا على نحو مؤقت حين نكون غارقين، وصولاً إلى وقف أو تعليق طويل الأمد للعمل كما هي حال آن. أما الأمر الثاني

الذي نعرفه فهو أنه يمكننا نحن - أي عقولنا - تعديل نماذج الإشعال العصبي (neural firing) في سبيل خلق ما نحتاج إليه. فمثلاً، عندما نحتاج أن نضع شيئاً أمام عقلنا، بهدف لفت انتباهنا، نُفعِّل نواحي القشرة الواقعة في مقدَم الجبهة في أي من جوانب الدماغ. من هنا يمكننا أن نقترح أن الطريقة المحتملة التي يستخدم فيها العقل الدماغ لمنع شيء من الإدراك تقضي حرفياً بكبح المرور العصبي للطاقة والمعلومات من المناطق تحت القشرية صعوداً إلى القشرة، لا سيما إلى أجزاء المنطقة الواقعة في مقدم الجبهة التي تُدبِّر الإدراك.

وهنا أمر آخر نعرفه بالتأكيد: عندما نصدّ إدراكنا للمشاعر، لا تنفكّ تؤثّر علينا بأي طريقة كانت. وقد أظهرَت الأبحاث مراراً وتكراراً أنه، وحتى من دون أي إدراك واعٍ، تؤثّر المدخلات العصبية من عالم الجسم الداخلي والانفعالات على تفكيرنا واتخاذنا القرارات. حتّى إن تعابير الوجه التي لسنا مُدركين لها، كذلك التغيّرات في إيقاع القلب التي قد لا نلحظها، تؤثّر مباشرةً على مشاعرنا وتصوّرنا للعالم. بكلام آخر، يمكنك أن تهرب، ولكن لا يمكنك الاختباء.

أظْهرَ زملاء لي في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس (UCLA) مؤخّراً أنّ ألَم النبذ الاجتماعي يحدثُ في منطقة من القشرة قبل الجبهية الوسطى (middle prefrontal cortex) التي تسجِّل أيضاً الألم الجسدي نتيجة إصابة جسدية. تُسَمّى هذه المنطقة القشرة الحزامية الأمامية :anterior cingulated cortex (ACC) وتوازن الحدود بين قشرة التفكير والمناطق الحوفية الخاصة بمشاعرنا. فهي، إلى جانب تسجيل الأحاسيس الجسدية الناجمة عن جسمنا والمشاعر الناجمة عن تفاعلاتنا الاجتماعية، تعمل على تنظيم تركيزنا. وبما أن القشرة الحزامية الأمامية تربط ما بين الجسم، والانفعال، والانتباه، والإدراك الاجتماعي، فهي تلعب دوراً رئيسياً في دوائر الرنين (resonance circuitry) التي تجعلنا نحسّ بأننا مُتّصلون بالغير وبأنفسنا. (في الواقع، كلّما شعرنا بعالمنا الداخلي، بواسطة القشرة الحزامية الأمامية والمناطق ذات الصلة مثل الجزيرة (insula) المذكورة في فقرة تدبير العقل "ركوب دوائر الرنين"، أمكننا أن نحسّ بالعالم الداخلي الخاص بشخص آخر).

تمنحنا استنتاجات هذه الأبحاث طريقةً جديدةً للتفكير بحالة آن: كان يمكن أن يكون عقلها الشاب مُحرَّكاً لإلغاء ألم الخسارة المزمن والنبذ بما أنه كان بإمكانها الهَرَب من الألم الجسدي. لو استطاعت تعليق عمل قشرتها الحزامية الأمامية، لربّما استطاعت "إلغاء" إدراك ألمها. وفيما كانت آن واقفةً في بستان التفاح، وجدت طريقةً لاستبعاد ذاك الألم من تجربتها الواعية. المشكلة هي أننا لا نقدر أن نلغي المشاعر السيئة وأن نبقي المشاعر الجيدة. فإذا منعْتَ المدخلات السفلى من بلوغ القشرة الحزامية الأمامية والأنسولا، تكون قد منعْتَ مصدر الانفعال من بلوغ الإدراك. والنتيجة كانت حياةً انفعاليةً لا نكهة لها وانقطاعاً عن حكمة الجسد. كما يبدو أن الأنسولا والقشرة الحزامية الأمامية تعملان معاً لخلق إدراك ذاتي إجمالي - شيء يبدو ضعيفاً لدى آن أيضاً.

إشارات جذع الدماغ: انتبه!
قاتل، اهربْ، أو اصمدْ؟

يمكننا النفاذ إلى حكمة الجسد من خلال الحس الداخلي أو الاستنباه الباطني (interoception)، مما يعني حرفياً "التصوّر من الداخل". حاول أن ترتاح لبرهة وأدرك دقات قلبك وتفاصيل تنفّسك. إن جذع الدماغ هو من يعمل على تنظيم هذه العمليات الفيزيولوجية الأساسية: كما يساعد جذع الدماغ على تنظيم قشرتنا عبر التأثير على تيقّظنا وتحديد مزاجنا مباشرةً. يمكنك سحب إشارات جذع الدماغ في أي وقت كان عبر إدراك التغييرات في تنفسك ومعدّل دقات قلبك، لا بل أيضاً عبر الانتباه إلى التيقّظ بحدّ ذاته.

فكِّر بالأوقات التي تدرك فيها أنكَ تشعر بالنعاس. تكون حينئذٍ مُركِّزاً على يقظة الدماغ، مُلاحِظاً قدرتك على الإصغاء إلى المعلومات - كمحاضرة أستاذ على سبيل المثال، أو التركيز على هذا الكتاب الذي تقرؤه. لعلّك ترجع إلى المقطع نفسه مراراً وتكراراً من دون أن تُرسِّخه وتكون مستعداً للإقرار أنك لستَ في مزاج لمتابعة القراءة. فتختار عندئذٍ كيف تتجاوب مع الواقع: فهل عليك أن

تشرب فنجان قهوة أو أن ترشّ على وجهك مياهاً باردةً مُحاولاً أن تستفيق، أو عليك أن تأخذ قيلولةً؟ هذه هي طريقة تنظّم فيها عالمك الداخلي، من خلال القدرة على مراقبة، ومن ثمّ، تعديل الطاقة وتدفق المعلومات، وهي في هذه الحالة مستويات تيقّظ جذع الدماغ.

علاوةً على ما سبق، يعمل جذع الدماغ مع المنطقة الحوفية والقشرة من أجل تقييم السلامة أو الخطر. عندما يقول لنا جهاز تقييم التهديد إننا في أمان، نتحرّر من التوتر العصبي الذي في جسمنا وتسترخي عضلات وجهنا: نصبح مُتَلَقّين (receptive)، ويصفو عقلنا ويهدأ. ولكن، مع تقييم الخطر، يُنَشِّط جذع الدماغ (إلى جانب المناطق الحوفية ومناطق مقدم الجبهة الوسطى) هيكل القرار: إن كنّا نعتقد أننا قادرون على التحكّم بالوضع، ندخل في حالة تيقّظ متّسمة بالقتال أو الهرب. وهذا بدوره ينشِّط الفرع الودّي (sympathetic) للجهاز العصبي التلقائي (autonomic nervous system:ANS). فيبدأ قلبنا يخفق بقوّة فيما يستعدّ الجسم للعمل. يتدفّق الأدرينالين(*) في تدفّق الدم ويُحرَّر هرمون الكورتيزول (cortisol) الذي يُعرَف أيضاً بهرمون الضغط العصبي، ويكون استقلابنا(**) مُحَضَّراً لطلبات الطاقة.

من جهة أخرى، إذا اعتقدنا أننا عاجزون لا عَون لنا، وأنّه لا يسعنا فعل شيء لإنقاذ أنفسنا، نصمد أو ننهار. هذا ما أسماه الباحثون "الغطس الظهري dorsal dive"، بالإشارة إلى حصّة الفرع اللاودّي (parasympathetic) التابع للجهاز العصبي التلقائي الذي تمّ تنشيطه. وتعود ردّة الفعل هذه إلى أجدادنا التطوريّين القدامى، ويعتقد أن لها فوائد حقيقية لحيوان حاصَرَه المُفترِس. فالاكتئاب يحاكي الموت، بالتالي فإنّ مهاجماً لا يأكل فريسة حيّة قد يفقد الاهتمام. يهبط ضغط الدم بسرعة في حالة الصمود، مما قد يقلّص خسارة الدم

(*) الأدرينالين adrenalin: هرمون يفرزه لب غدة الكظر في الدم، وناقل عصبي تطلقه التنهيدات العصبية التابعة للجملة الودية واصلاً بين تنبيهات هذه الجملة وأعضاء الجسم [المترجم].

(**) الاستقلاب أو عملية التحول الغذائي (metabolism): مجموعة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الكائنات الحيّة على المواد الغذائية المختلفة بواسطة العوامل الإنزيمية بغرض الحصول على الطاقة أو بناء الأنسجة [المترجم].

إلا من الإصابات. على أي حال، فإن ذلك يجعل الحيوان أو الإنسان يسقط مُترنِّحاً على الأرض بينما يُغمى عليه، ممّا يحفّز تدفّق الدم الثمين إلى الرأس.

إن كنتَ متكاملاً عمودياً، يمكنك قراءة ما يقوله لك جسمك، عمّا إذا كنتَ في أمان أو في خطر، بما في ذلك إشارات أدقّ بكثير من الهرب أو الإغماء. قد تشعر ببعض التوتّر إذا كنتَ تمشي في الشارع وتدرك حينها أن شخصاً ما يتبعك. أو ينتابك إحساس بأنك لا تقدر أن تثق بالشخص الذي تتحدّث إليه. وفي الحياة اليومية، يُعتَبَر النفاذ إلى المعلومات والطاقة تحت القشرية ضرورياً للتفكير. كما أن إدراك هذه النبضات تحت القشرية يمكّنك من معرفة كيف تشعر، وينبّهك إلى حاجاتك، ويساعدك في إعطاء الأولوية لخياراتك، من ثمّ يدفعك إلى اتخاذ قرار. هكذا تساعدنا "الأحاسيس الغريزية" أو "المشاعر العاطفية" في أن نعيش حياتنا بالكامل.

بما أنّ آن كان لها حسّ داخلي (interoceptive) ضئيل، فعلى الأرجح أنه تمّ كبت هذه العلامات الدقيقة التي تشير إلى الأمان أو الخطر أو التهديد، أو حذفها من الإدراك أيضاً. ولكن حتى من دون إدراك، يمكن لحالات التهديد هذه، وللتغيّرات العصبية التي يدبّرها جذع الدماغ، أن تؤثّر مباشرةً على تفكيرنا، واستدلالنا، وحسّنا الحيوي. يمكن لأحد أن يكون مستعداً للقتال، متيقّظاً للخطر، أو مُنهَكاً بحسّ العجز دون معرفة السبب. اعتقدْتُ أن نبضات قلب آن قد تكون مرتبطةً نوعاً ما بحالات الضغط العصبي الداخلية. إذا أدّى تهديد داخلي أو خارجي دقيق إلى إفراز الأدرينالين والكورتيزول، سوف يخفق قلبها بقوّة، ممّا قد يجذب انتباهها، ولكن بما أنه عندها وعي ضعيف بحالتها الداخلية، أو بأسبابها، فلن تعرف لِماذا كان قلبها يخفق بقوة.

اللغة الحوفية: "أولي" مقابل "قاطع".

لقد أُصِبْتُ بالدهشة أكثر من مرّة عندما رأيتُ كم بدَت آن مرتبكةً ومشوّشةً حين طرحتُ عليها أسئلةً أساسية عمّا شعرَتْ به في وضع معيّن. وبدا أن الانقطاع

قد امتدّ ليشمل علاقاتها أيضاً. فأخبرتني في الحال أنّه كان لديها أصدقاء قليلون ولم تكن على اتصال مع عائلتها، هي التي بقيَت بعيدةً عن عائلتها في طفولتها، واليوم وها قد صارت بالغةً، بدَت تؤمّن لنفسها الحماية الذاتية. إلا أنني قلقْتُ بشأن طريقتها الباردة في الحديث عن ابنتيها. كانتا في السنّ نفسه الذي طردَت فيه المشاعر من حياتها، ولكنني عرفْتُ أنّ الأطفال "المستقلّين" يتصرّفون أحياناً ولا يحتاجون بالفعل إلى والديهم.

في جلستها الأولى قالت لي آن إنّ حياتها كانت فارغةً. ومع ذلك، إن اللازمة التي ظلّت تكرّرها "منشغلة للغاية" أوحَت إلى أنها كانت مليئة إلى حدّ الفيض بعض الشيء. ما كان ينقصها على ما يبدو هو حسّ الطاقة والالتزام الذي قد يمنح حتّى التجارب العادية غِنىً، وعمقاً، ومعنىً.

وبهدف فتح قنوات التكامل العمودي في كيان آن، وإيصال إشارات جسمها وجذع الدماغ والمناطق الحوفية إلى إدراكها القشري، كان عليّ بدايةً أن أفتح أبواب "الحوار العاطفي" بيننا. ولكن عندما نقول "حوار عاطفي"، ماذا نقصد بالضبط؟

إن ركّزنا فقط على الانفعالات ذات التسمية السهلة والمعترف بها عالمياً – كالغضب، أو الخوف، أو الحزن، أو الاشمئزاز، أو الحماسة، أو السعادة، أو الخجل – قد ننسى غِنى عقولنا الحقيقي: عالم ما أسميته "الانفعال الأولي". إنّ الانفعال الأولي هو الموسيقى الرقيقة الخاصة بالعقل، مدّ وجزر الطاقة والمعلومات التي نحسّ بها خلال التغييرات التي تطرأ من وقت إلى آخر على حالتنا الداخلية طيلة النهار. أحياناً، مقابل هذا التغيّر المتواصل، والخلفية المتغيّرة، يحصل حدث يوجّه انتباهنا وينشّط تيقّظنا، وتخلق حدّة تيقّظنا انفعالاً في داخلنا، كالغضب أو الخوف. ومع أن هذه الانفعالات العالمية (أو "القاطعة") معترَف بها عالمياً، في كل ثقافة بشرية معروفة، فهي لا تنشأ بقدر ما تتصوّر. فلنتأمّل مجرى يوم ما. كم مرّة تعاني فيها من غضب أو خوف واضحَين، خاليَين من الإبهام؟ بالنسبة إلى الأكثرية، هذا نادر جداً. ومع ذلك، يبقى عالمك الداخلي حافلاً بحالات مبنية برقّة ودقّة، ومتغيّرة على الدوام، وهذا ما أسميته بـ"الانفعالات الأولية" التي تلوّن باستمرار حسّك الوجداني بكونك حَيّاً.

إن التفكير في هذه التجارب الانفعالية الأولية والقاطعة يفتح نافذةً جديدةً نحو كيفية الاتصال بالغير، كما بأنفسنا. يحتاج الأطفال الصغار إلى تناغم مع الأشخاص الذين يعتنون بهم كي يشعروا بأنهم مرعيّين وفي أمان في العالم. أما نحن، بصفتنا الأهل، يمكننا أن نتناغم ليس فقط مع جيشان طفلنا العاطفي القاطع – مثل الحزن أو الخوف – وإنما أيضاً مع الحالات الانفعالية الأولية كحالات التنشّط، أو التيقّظ، أو التركيز، أو النعس، أو الهدوء. إن الأهل الذين ينتظرون ظهور انفعال قاطع قبل "الاتصال عاطفياً" بالطفل، يفتقرون إلى معظم فرص التناغم المهمة. فالتناغم مع انفعالات متوفّر في كل وقت، بما أننا نعير انتباهاً لأي شيء يلفت الانتباه. يمكننا كذلك الانسجام مع عالم طفلنا الداخلي من خلال ملاحظة مستوى التيقّظ لديه. هل هو مرتبط أو منهك، أو مفعم بالحياة، وهادئ؟ فبفضل هذا الانسجام العاطفي الأولي مع أطفالنا، يمكن لهؤلاء الإحساس بأنهم متصلين اتصالاً عميقاً بالآخرين. وفيما نتأقلم معهم، يحسّون بأنهم جزء من الـ"نحن" الواسع.

يُعتَبَر تعلّم متابعة الحالات الداخلية بهدف إدراك انفعالاتنا الأولية مهارةً دقيقة تبدأ عندما نكون أطفالاً وتتواصل طيلة حياتنا. يُشكِّل الشعور بهذا التدفق الداخلي من الطاقة والمعلومات جوهر التبصّر العقلي. وبما أننا نتعلّم بدايةً أن نُعير انتباهاً لهذا التدفق من خلال الانتباه الذي يعيرنا إياه الأشخاص الذين يعتنون بنا، ندخل عالم معرفة العقل. بيد أن آن لم تُعطَ فرصة تعلّم كيفية الإحساس بعالمها الداخلي من خلال مكان آمِن لا خطر فيه، بعد خسارتها أمها وجدِّيها. بل إنها، وعلى غرار كثيرين منّا، وجدَت طريقةً لحجب عدسة التبصّر العقلي لديها تفادياً لرؤية عالمها الداخلي. تعلّمَت أن تعيش حياةً خاليةً من المعنى.

الإحساس بالمعنى

المعنى يُحدَّد حرفياً بواسطة عملية تقييم المناطق الحوفية – التصنيف المتواصل

والفوري للتجربة على أنها "وثيقة الصلة أو غير وثيقة الصلة"، "جيدة أو سيئة"، "قارِبها أو تجنَّبْها". فإلى جانب المدخلات الناتجة عن قشرة مقدَّم الجبهة الوسطى، يساعد ذلك على توليد معنى للأحداث في الدماغ. ثمّة إحساس للمعنى، كما أنّ إنشاء تكامل عمودي لِـ "آن" قد يسمح لها بأن تصبح متلقِّيةً لهذا الحسّ المميّز للمعنى الآتي من عالمها الداخلي.

يمكن للقشرة، بخاصة في مناطق الجبهة، خلق تمثيلات مُجرَّدة من دون مدخلات ناتجة من تجارب مباشرة تدبِّرها المناطق تحت القشرية التابعة للجهاز العصبي المُمتدّ. هنا يمكننا التفكير بكلمة "وردة" إنما دون أن نحسّ أبداً برائحة الوردة. يمكننا أن نرسم تلك الوردة على لوحات، إنما دون أن نضيع أبداً في أنسجتها أو ألوانها. حتى إن الصور البصرية الفضائية ذات النمط الأيمن قد تكون عقيمةً إذا خَلَت من إمكانية النفاذ إلى القشرة تحت القشرية. هناك عازفون موسيقيون يتركون المستمعين باردين بلا حماسة، وباحثون في الأدب لا يبالون بالشعر الذي يكتبون عنه، وأطباء يشخِّصون إنما يعجزون عن الاتصال بمرضاهم. بالتالي، يتطلّب التكامل انفتاحاً في سبيل السماح لطبقات عديدة من عالمنا الداخلي بالدخول إلى إدراكنا من غير قيود صارمة.

الكلمات بذاتها هي تجسيدات مُجرَّدة تنبع كالجزر من بحر معانٍ مترابطة. فلنأخذ كلمة "ابنة" على سبيل المثال. فإذا قلتُ "ابنة" لامرأة شابة سمعتَ للتوّ خبر حملها، فإن تلك الكلمة سوف تشكِّل مستهلاً لروابط وردود فعل. وقد تنشأ كافة أنواع المعتقدات: البنات مسلّيات. البنات يتشاجرن مع أمّهاتهن. الرجال يفضِّلون الأبناء الصبيان. فهل سوف يجلب هذا الحمل كامل سعادة علاقتها الخاصة بأمها، أو آلام خيبات الأمل والتشوّش؟ فقد ينهال على ذهنها كمّ هائل من الأحاسيس إلى أن تحسَّ بالغرق والغموض والإبهام. لعلّ إنجاب ابنة لن يكون جيداً للغاية، ربّما من الأفضل لها أن تكون أماً لابن.

فبكلمة "ابنة"، يمكن تنشيط واسترجاع كامل تاريخ تطوّر المرأة الشابة، مع مزيج من الانفعالات القديمة والجديدة. هل يا ترى كانت قريبةً لأمها؟ هل وجدَت استقلاليتها الخاصة، أو كانت أمها مسيطرةً عليها؟ من منظور أمها،

يمكنها أن تتساءل بِماذا شعرت أمّها إزاء إنجاب بنت. كيف تجاوبت مع فترة مراهقة ابنتها؟ هل كانت ردود فعلها داعِمةً أو معاديةً أو مُربِكةً بما أنها فتاة شابة قد بلغَت جسدياً، وتحوّلَت من مراهقة إلى بالِغة، وأصبحَت نشيطةً جنسياً، وغادرت المنزل؟ وإذا بها تلتحق بهذه المرحلة التي تنتقل فيها المرأة من جيل إلى آخر، كيف ستتجاوب والدتها إزاء خبر حملها؟

يتضمّن معنى "ابنة" كل هذا وأكثر، بما في ذلك الروابط الانفعالية التي قد تنشأ إذا وقعَت المرأة الشابة على شخصين "أُم - ابنة" في الحديقة العامة تبدوان على اتصال طَرِب، مبتهجةً الواحدة بالأخرى، تضحكان ضحكاً متواصلاً إنما حميماً.

والآن فكِّر ماذا عنَت كلمة "أم" بالنسبة إلى آن. كيف يمكنها أن تبقى منفتحةً على ذلك الشلال من الروابط، والمعتقدات، والمفاهيم، ومسائل التطور، والانفعالات؟ من الطبيعي أن يفيض عقلها من عناصر المعنى هذه، والهندسة التي تُبنى عليها موجة مشاعرنا، وأن تتطفّل هذه العناصر في علاقاتها، وأن تفكّك دماغها. ما هو الخيار الذي اتخذته آن؟ هل أمكنها أن تقول: "آه، ما من مشكلة- دعوني أدرك ألم خسارتي لوالدتي. دعوني أدرك هذا الإذلال الذي يُغتفر من زوجة أبي". هذا غير ممكن، لذا اكتشفَت آن آليات للبقاء والمقاومة. فقد انقطعَت عن المعنى في حياتها. ولكن، وفيما كان ذلك مُفيداً كمناورة دفاعية في طفولتها، إلا أنه أمْسى كسياج يسجنها، يفصلها ليس فقط عن ذاتها بل عن ابنتَيها أيضاً. لم تشعر آن بشيء ولبثَت محبوسةً. كانت تعيش "حياةً بلا معنى".

سياج الدفاع

عندما تنشأ المشاعر الأولية القوية أو عندما يستيقظ انفعال قاطع خاص، يمكننا أن نتجاوب معها عبر ردّة فعل مُكتسبة، راسخة ومتأصّلة في ماضينا. فإذا كنتَ قد نشأتَ في عائلة يُعبَّر فيها عن الغضب على أنه غيظ مُدمِّر، مثلاً، يمكنك أن

تقلق بإفراط كلّما عُبِّر عن الغضب. ورداً على هذا القلق، ربما تكون قد تعلّمتَ أن تشعر بأنك عاجز لا عون لك ومرتبك، ممّا يدفعك إلى الجمود؛ أو ربما تكون قد تعلَّمْتَ أن تشعر بالخوف والغضب، مما يدفعك إلى الانفجار في البكاء والهَرَب من الواقع؛ أو ربما تكون قد تعلَّمْتَ ردّة فعل عدوانية مبنية على "الصِّراع"، مما يدفعك إلى مواجهة الغضب بغضبك الخاص. صِراع، هرب، صمود، هذه هي ردود الفعل، نعم، إنها ردود فعلك الانفعالية الخاصة بك.

وعلاوةً على ردود فعلنا المكتسبة إزاء التهديدات الانفعالية العادية، لدينا أيضاً نماذج تكيّف تساعدنا على التأقلم مع الحالات السائدة ومع ردود فعلنا إزاءها. تُسَمّى هذه النماذج التكيّفية أحياناً بـ"نماذج الدفاع" وهي ترسم قالب شخصيتنا: كيف نختبر عالمنا الداخلي ونتفاعل مع الآخرين. ها هو مختصر طريق الدفاع المشترك الذي أقرّه الآن عدد كبير من علماء النفس: تظهر ردّة فعل انفعالية، فيخلق ذلك ردّة فعل مبنية على القلق/ الخوف، فيُستَهَلّ الدفاع. توقِف ردة الفعل الدفاعية هذه الانفعال، أو على الأقل إدراك هذا الانفعال، ممّا يخفّض القلق/الخوف ويسمح لنا بمواصلة العمل. لهذا السبب ليس الدفاع مُفيداً فحسب، لا بل هو غالباً أيضاً ضروري.

يتّخذ الدفاع أشكالاً عديدة. يمكننا أن نسوّغ فكرياً حالةً ما، مُقلِّصين إدراك مشاعرنا بالانتقال من نمط الدماغ الأيمن الأكثر عاطفيةً إلى النمط الأيسر المنطقي. تلك كانت استراتيجية ستيوارت. يمكننا أن نحاول تجاهل حالة ما، فينحرف تصوّرنا كي لا نرى سوى الجانب الإيجابي من تجربة ما، وهذا نوع من "الإهمال الانتقائي". بعضهم يسمّي هذا بكل بساطة "تفاؤل"، وهذه استراتيجية قديمة، وأحياناً سليمة حتّى. عندما تكون مُحاطاً بالليمون الحامض، حضِّر عصير الليموناضة. يتعاطى بعض الناس مع الإحساس بالألم بـ"إسقاطه" على الآخرين ومن ثمّ كرههم بسببه. يُسمّى هذا التكيّف الأولي والمُدَمِّر "التماهي الإسقاطي" (projective identification)، أي الاستراتيجية القائلة إنّ الدفاع الأفضل هو هجوم جيّد.

مهما كان الدفاع، الفكرة هي نفسها: نبني سياجاً حول إدراكنا كي لا

نشعر بالقلق أو الخوف المرتبط بالإحساس بمشاعرنا. في العادة، هذه هي استراتيجيات تلقائية، نماذج عن التفاعلية (reactivity) مُعتَمَدة من دون نيّة واعية أو حتى إدراك، وبالتأكيد من دون اختيار أو قرار حُرّ. في الواقع، لقد كان "القرار" الذي اتخذته آن في البستان لحظة استثنائية واعية ومُدرِكة من التأمّل الذاتي. وفي وقت لاحق، تحوّل إلغاؤها المُتَعَمّد إلى قمع تلقائي. فخلال طفولتها، لم تجد آن أي سبيل لتهدئة كربها الداخلي العميق وألمها بين الأشخاص. بالتالي، لم تستطع أن تبقى منفتحةً لمعناها، وكان تكيّفها فقط أن "تعمل قشرة الدماغ". ما إن صدَّت التكامل العمودي، قضَت وظيفة جسم آن الأولية بنقل رأسها.

التعامل مع الجسم

ها نحن آن وأنا في جلستنا الرابعة، واستطعْتُ أن أقدّم لها خطةً للعلاج مبنية على فترة تقييمنا الأساسية. وبصفتها طبيبةً، لقد أثارت اهتمامها الفكرة بأن تكيّفها في سنّ الحادية عشرة قد استمرّ كنموذج مرض عصبي في دماغها. كما قلتُ لها إنني أظن أنها قاسَت الكثير في سنواتها الأولى، وأعتقد نفسي قادراً على مساعدتها في التعاطي مع ما عنَتْه تلك الفترة بالنسبة إليها.

احتجنا آن وأنا إلى الذهاب في رحلة معاً لمساعدتها على أن تشعر بأنها متلقّية، وبأنها منسجمة مع ذاتها، كي تتمكن من فتح إدراكها بطرق جديدة. كانت مستعدّةً للمهمّة، غير أكيدة من أيٍّ من مضمونها، إنما مستعدّة للالتزام بالعلاج لبضعة أشهر. ذلك كان مكاناً جيداً للانطلاق منه. قلتُ لها، كما سبق أن قلتُ لجوناثان، إننا قد نحتاج لبعض الوقت لتغيير مشابكها العصبية (synapses) كي تنسى نماذجها القديمة وتخلق نماذج جديدة. وتابعْتُ قائلاً إنّ الإدراك هو "المبضع الجراحي" (scalpel) الذي قد نستخدمه لإعادة رسم مسالكها العصبية. أثارَت تلك الصورة اهتمام آن وأرادَت أن تعرف المزيد. الآن عرفْتُ أنني جذبْتُ انتباهها - الخطوة الأولى في تغيير عقلها ودماغها.

لم أشأ أن ألهيها بالتفاصيل حول الكيفية التي يرفع بها الإدراك التخلّق

المتوالي (neuroplasticity)، ولكنني حفظتُ في ذهني استنتاجات بعض الأبحاث الجديدة. فالنواة القاعدية (nucleus basalis)، التي هي جزء من منطقة مجاورة لجذع الدماغ، لديها إسقاطات عصبية تفرز مادة الأستيل كولين (acetylcholine) الكيميائية في كافة أجزاء القشرة. إن الأسيتيل كولين معدِّل عصبي (neuromodulator) وإن وجوده يُمكّن أي خلايا عصبية مُنَشَّطة في الوقت ذاته من تقوية صلاتها ببعضها البعض. وقد اقترحَت إحدى النظريات أنه يمكننا استخدام الإدراك المُرَكِّز لتحفيز النواة القاعدية على إفراز الأستيل كولين، ممّا يعزّز التخلّق المتوالي والتعلّم. وإن كانت تلك هي الحال، فإن ذلك قد يساعد على الشرح لماذا إعارة انتباه دقيق تمنح ذهننا القوّة لتغيير عقلنا.

كلّ ما قلته لآن هو أنه، من خلال العمل الذي قد نفعله، سوف تكتشف قوة الانتباه. لقد مارسنا تمرين يقظة التنفّس الأساسي كما مارسْنا بعض التأمّل بالمشي (walking meditation). وكما رأينا مع تجربة جوناثان، فإن تعلّم تقنيات اليقظة قد يقوّي نواة العقل لكي نتمكّن من اختبار الأحاسيس الداخلية كإشارات الجسد أو موجات الانفعال، بوضوح وهدوء أكبر. وكنتُ آمل الشيء نفسه مع آن، أنها مع التمرين، سوف تقوّي أجزاء دماغها التي لم تكن تسمح لها بعد بالإحساس بمشاعرها. كانت راغبةً في استخدام هذه الأشكال من الممارسة، ليس فقط في المكتب إنما كنظام "تدريب عقلي" يومي في المنزل. إن دورة علاج أسبوعية، ساعةً كلّ مرّة، لم تكن كافيةً لتركيز انتباهها بشكل شديد. فقد تحتاج إلى تمرين مشبكي منتظم بين جلساتها معي. ويتطلّب توطيد الروابط المشبكية الجديدة إشعالاً (قدحاً) عصبياً متكرراً لتحفيز تنشيط الخلايا العصبية ونموّها- كي تشقّ دماغها. فمع ستيوارت، يمكننا استخدام محور الانتباه لتحفيز نشاط ونمو تلك المناطق التي لم تتطوّر في فترة الطفولة. أما في حالة آن، فقد تشكّل هذه المناطق دوائر الحس الداخلي (interoception) والتنظيم الذاتي (self-regulation) – للإحساس بالعالم الداخلي وتنظيم ذاك العالم – التي لم تَحظَ بفرصة النمو جيداً في شبابها.

في جلستها القادمة، اقترحْتُ عليها المسح الضوئي للجسم (body scan)،

كما فعلتُ مع ستيوارت، ظنّاً مني أن ذلك قد يساعدها في أن تدرك بلطف جسدها بشكل خالٍ من أي تهديد. طلبْتُ منها أن تغمض عينَيها وأن تنظر إلى الباطن. كانت آن جيدةً بما أنّ محور الإدراك قد انتقل من رجلها صعوداً إلى ساقيها فشفتيها. احترسْتُ فيما تقدّمنا إلى المنطقة الحوضية. قالَت لي آن إنها لم تُستَغَل جنسياً، ولكن هذه إحدى النقاط التي ينشأ منها القلق أحياناً بقوّة أثناء المسح. ركَّزَت آن من دون أي مشكلة. من ثمّ انتقلنا إلى البطن والظهر، وكانت لا تزال جيدةً.

ولكن، عندما ركَّزْنا على الصدر، بدأت تتنفّس بسرعة. بدأت يداها ترتجفان. قامت بقبضات يد، ثمّ ضغطت إلى الأسفل بساعدَيها على يد الكرسي، وكأنها تحاول حبس بعض الأحاسيس. ثمّ، فتحت عينيها جيداً وقالت إن عليها أن تتوقّف- كانت تتنفّس بسرعة وبدت مرتعبةً. كانت آن قد قفزَت من الصلابة مباشرةً إلى الفوضى.

كنتُ قلقاً من أن تكون آن تمرّ بنوبة هلع (panic attack). أوقفنا التمرين وتابعنا جلستنا وعيناها مفتوحتان، فيما هبط اهتياجها تدريجياً. قالت إنها لا تريد مناقشة التجربة. هي "في حال جيدة" الآن، وهي بكل بساطة لم تُحب مسح الجسم. سوف ننتظر إلى وقت لاحق، حين تكون قد طوّرت المزيد من التحفظ الداخلي للتعاطي مع الأحاسيس المضايِقة، للعودة إلى ذاك المصدر الهام من المعلومات الجسدية. ففيما تقترح الأبحاث أنّ تركيز الانتباه على القلب قد يثير ردود فعل فيزيولوجية وإدراك الانفعالات الحادة، لا تزال طبيعة الإحساس الذي استيقظ في آن غير واضحة. ومع تواصل عملنا، نأمل اكتشاف المزيد.

بناء موارد داخلية

إن مقاربة مسح الجسم المباشرة أثارت قلقاً كبيراً إلى حدّ أن آن أصيبَت بهلع شديد. لذا كان عليّ أن أختار أساليب أكثر تدرّجاً لإطلاعها على الوعي بالجسم. في بداية جلستنا التالية، طلبتُ منها أن تلاحظ حركة أصابعها وهي تفتح وتطبق

راحة يدها. فقلتُ لها: "بمجرّد ملاحظة ذلك، سوف تُذهَلين من مظهر يدك ومن الشعور." كرّرنا التأمل بالمشي أيضاً، تاركاً إياها تحسّ بقدمها وعيناها مفتوحتان.

من ثمّ اقترحْتُ تطوير "مكان آمِن" يمكنها الانسحاب إليه دائماً – صورة في ذهنها بإمكانها الاعتماد عليها لتهدّئ من روعها كلما استيقظت فيها مشاعر مزعجة. في البداية، وجدت آن صعوبةً في ابتكار صورة. فقلتُ لها إنّ ذلك قد يكون شيئاً ما من الذاكرة– مكان عطلة مميّز، غرفتها المفضلة في البيت – أو يمكن أن يكون مكاناً من نسج خيالها، مكاناً يمكنها أن تتخيل نفسها فيه مطمئنةً وسعيدةً، أو على الأقل في أمان وسلامة. أخيراً، تذكّرت آن كهفاً في البحر بالقرب من كليتها الطبية. فقالَت: "اعتدْتُ الذهاب إليه فقط كي أكون مع الأمواج". "صوت الأمواج، كيف تروح وتجيء، منحني الشاطئ، السماوات المشمسة – كل شيء منحني إحساساً بأن كل شيء على ما يرام". طلبْتُ منها أن تجلس راسمةً في ذهنها صورة الكهف لبرهة، متسرّبةً إلى الرؤية والسمع والإحساس. ثمّ طلبْتُ منها أن تلاحظ جسمها وسألتها عمّا شعرت به. عندما قالت "إنه إحساس جيد"، تابعْتُ. "بما أنه صار عندك وعي بالجسم، أحسّي بكل شعور ينشأ في تجربتك". أردتُ منها إنشاء رابط عصبي بين صورة المكان الآمِن الذي كوّنَتْهُ في ذهنها ووعيها بالإحساس الجسدي.

تُستَخدَم هذه التقنية في عدد من مدارس العلاج المرتكز على الجسم وتختلف غايتها عن عمل التصوير الذي أجريته مع ستيوارت. وبإنشاء تلك الصلة، تمكّنَت آن من اختبار إحساس جسدها والتعبير عنه. قالت لي أنّ بطنها ليّن، ووجهها مرتاح. ثمّ قالت لي أن تنفّسها ليّن أيضاً. كما كشفت عن قلبها وأحسّت أنه "هادئ وثابت". وعلى خلاف هلعها التفاعلي الذي أصابها خلال مسح الجسم، اختبرَت آن في تلك الأثناء حالة من التقبّلية (receptivity). كنّا نربط بين مناطقها التنظيمية الواقعة في مقدّم الجبهة كي نساعدها على مراقبة وإدارة حالاتها الداخلية.

ثمّة تقنية أخرى استعملها لتعزيز التقبلية (receptivity) تتضمّن شدّ

وترخية عضلات الجسم الفردية، من أخمص القدمين إلى الرأس، مما يساعد على توليد حالة من الاسترخاء. ومع ذلك، هناك تقنيات أخرى تتضمّن تحفيزاً ثنائياً، سواء عبر الاستماع إلى الأصوات المتعاقبة أو بالضرب بلطف على جانبي الجسم الأيمن والأيسر. يعتقد بعض الباحثين أنّ ذلك يولّد ليس فقط حالة استرخاء لا بل أيضاً يعزّز الحساسية إزاء التصوير العقلي. غير أنّ آن شعرت بأنها ارتاحت أكثر مع صورة الكهف ومع تمرين الوعي بالتنفّس الذي علّمتها إيّاه بدايةً. واصلنا هذه الممارسة لمنحها الثقة بأنها قادرة على الانتقال من التفاعلية (reactivity) إلى التقبّلية (receptivity) بجهودها العقلية الخاصة.

أردتُ إبقاء تجربتها لجسمها في الجانب الإيجابي، فاقترحْتُ لاحقاً أن نحاول القيام بتمرين مع اللون الذي يوحي بحالات عاطفية مختلفة. أقوم بهذا العمل بواسطة نظّارات ذات عدسات مصنوعة من ألوان عديدة. إنّ اللون مؤشّر عاطفي قوي للعديد من الناس، إنما في حالة آن، طلبْتُ منها التركيز على الأحاسيس في جسمها بذاته. وأيضاً، بدا ذلك كسبيل آمن – حتى إنه كان لعبةً بالنسبة إلى بعض المرضى– لإثارة وعيها بالتغييرات التي طرأت على إحساسها الجسدي. ومع النظارات الأولى، الخضراء، لم يحصل شيء. "لستُ أشعر بشيء...كالعادة فقط.... بياض فقط". ولكن لمّا لبسَت النظارات الثانية التي حدث أن جاءت باللون الأرجواني، هتفَت قائلةً: "واو – هذا غريب!" قالت آن إنه انتابها "شعور رنّان مباشرةً بهذا الاتجاه"، مُشيرةً إلى صدرها العلوي.

بعد ذاك، أحسَّت آن بتغيير جسمها مع كل لون جديد. فاللون الأحمر يوحي بالطاقة في أطرافها "كالنمل الذي يصعد على ذراعي"؛ واللون الأزرق يوحي بإحساس منكمش في بطنها "كالحفرة"؛ واللون الأصفر يوحي بحسّ الانقباض في حنجرتها. ذلك لم يكن فحصاً– فلكل شخص استجابة فريدة. القصد هو فقط خلق أحاسيس متباينة، كي تتمكّن آن من إدراك التغيرات الداخلية.

كانت استجابة آن الأساسية محفِّزة لقدرتها المكتشفة حديثاً، وأمضينا جزءاً هاماً من الجلسة مستخدِمين النظارات، تارِكاً إياها تختبر التجربة بواسطة

هذه المقاربة الحيادية وتجد الكلمات لوصف أحاسيس جسمها. ولكنني لمّا اقترحتُ العودة إلى مسح الجسم في المرة القادمة، أمسَت مرتعبةً ومتردّدةً. فقالَت "لا أريد أن أصاب بهلع من جديد"، واضعةً يدها على قلبها كي تحميه. "تلك الأحاسيس ليست بصحيحة...لا أستطيع التحكّم بها".

نكّرتُها أنه صار عندها الآن مكان آمِن كملجأ لها في أي وقت، وأكّدْتُ لها أننا سوف نتحرّك ببطء. فإن عالم طفولة آن الداخلي قد فاق ما كانت لتتحمَّله آنذاك. الآن، قد تتفاجأ عندما تجد أنه يمكنها أن تتعلّم أن تحتمل ما كان ذات مرّة غير مُحتمَل بالنسبة إليها.

توسيع نافذة التحمّل

إن التغير الشخصي، سواء في العلاج أو الحياة، يعتمد غالباً ما على توسيع ما أسميه "نافذة التحمّل" (window of tolerance). عند توسيع هذه النافذة، يمكننا حفظ التوازن في مواجهة الضغوطات العصبية التي تُربِكُنا.

فكِّر بالنافذة على أنها عصبة تيقّظ (من أي نوع كان) يمكن للفرد داخلها أن يعمل جيداً. ويمكن أن تكون هذه العصبة ضيقةً أو واسعةً. إذا دفعتنا تجربة ما خارج نافذة التحمّل، قد نقع في صلابة واكتئاب من جهة، أو في فوضى من جهة أخرى. يمكن لنافذة تحمّل ضيقة أن تقبض حياتنا.

في تجربتنا اليومية، لدينا عدد كبير من نوافذ التحمّل. وتختلف هذه النوافذ من شخص إلى آخر، بحسب بعض المواضيع أو بعض الحالات الانفعالية. قد يكون عندي درجة تحمّل مرتفعة إزاء الحزن، وأواصل العمل على نحو مقبول حتّى ولو كنتُ أنا أو من هم حواليّ في كآبة عميقة. ولكن حتّى درجة حزن أقلّ - سواء حزنك أو حزن الآخرين - قد تدفعك إلى فقدان السيطرة. على العكس، قد يكون الغضب غير محتمل نسبياً بالنسبة إليّ؛ قد يكفي صوت عالٍ ليدفع بي خارج نافذتي الضيقة. ولكن قد لا يمارس الغضب

عليك هذا القدر من التأثير؛ فقد تنظر إلى انفجار كوسيلة لـ"تنظيف الجو" وتواصل عملك. تحدّد نافذة التحمّل عموماً كم نرتاح إزاء ذكريات معيّنة، ومسائل، وانفعالات، وأحاسيس جسدية خاصة. فضمن إطار نافذة التحمّل، نبقى متلقّين؛ وخارج إطارها نصبح متفاعلين.

حتّى الآن، لا بد أنك لاحظتَ على الأرجح أن نافذة التحمّل تلائم نهر التكامل (river of integration) الذي قدّمتُه في الفصل 4. كلّما تدفّق النهر بحرية وتباعدت ضفافه، أمكننا بلوغ وحفظ التكامل والتماسك. ولكن إذا كان ذلك التدفق ضيّقاً، نكون دائماً في خطر الارتطام بالضفاف. ففي حالات عديدة، تعتمد عافيتنا على توسيع نافذة التحمّل كي نتمكّن من الإمساك بعناصر عالمنا الداخلي في الوعي - من دون أن يُرمى بنا في الصلابة (اكتئاب، انفصال، تهرّب) أو الفوضى (اهتياج، قلق، غيظ). وفيما نطوّر التبصّر العقلي، تتوسّع نوافذ التحمّل لدينا ويمكننا اختبار حياتنا بالكامل بمزيد من القبول والوضوح.

إن كنّا نتحرّك في الحياة من دون التبصّر العقلي، قد نواصل تضييق نافذة التحمّل حول انفعال معيّن أو مسألة معيّنة. من ثمّ، قد نجد أنفسنا إمّا نُفجِّر حدود تلك النافذة ونقفز في فوضى التفاعلية، وإما نتجنّب الحالات التي تثير تلك الانقطاعات، مقيّدين حياتنا دون أن نعرف لماذا، غير مانحين أنفسنا حرية الهرب من صلابتنا وتمكين أنفسنا للنموّ. ولتوسيع نافذتنا، ولتمكين أنفسنا من التأقلم أكثر وبسهولة مع شعور معيّن أو حالة معيّنة، نحتاج إلى تغيير الروابط المشمولة في الشبكات العصبية بذاتها.

"إبْقَ مع ذلك": قوّة الوجود الشفائية

إن وجود شخص آخر حنون، جدير بالثقة، متأقلم مع عالمنا الداخلي يشكّل غالباً المفتاح الرئيسي لتوسيع نوافذ الاحتمال لدينا. وبما أنّ آن لم تحظَ بهذه العلاقات في أواخر طفولتها، لقد تقلّصَت درجة احتمالها للوعي بأحاسيس الجسم والانفعالات الأولية. فكان قطع النفاذ إلى المدخلات تحت القشرية مرّةً وسيلةً

للبقاء – بيد أنه صار الآن يقيّد حياتها. لو أستطيع البقاء بشكل دائم مع آن، لو أستطيع ترك عالمي الداخلي يرنّ مع عالمها والبقاء منفتحاً، لو استطعتُ مساعدتها في متابعة أحاسيسها وكشف النقاب عن معانيها، موسّعاً نافذة التحمّل لديها.

تذكّر أنّ دوائر الرنين تتضمّن خلايا عصبية معكوسة قد تمكّن آن من فهم ردود فعلي إزاءها. لعلّ وجودي مع آن بشكل كامل في أوقات الكرب يساعدها في أن تعكس أحاسيسي الداخلية بالأمان. وهذه هي نقطة أساسية بشأن العلاقات: إن دوائر الرنين لا تسمح لنا "بأن نحسّ أنه محسوس بنا" وبالاتصال الواحد بالآخر فحسب، بل تساعدنا على تنظيم حالتنا الداخلية. (إنها المنطقة الوسطى في مقدّم الجبهة على رأس دوائر الرنين التي تحدد حالاتنا تحت القشرية). بكلام آخر، إن الرنين بين الأشخاص، بين آن وبيني، قد يساعدها على توسيع نافذة التحمّل، بالتالي سوف تشعر بالأمان بما يكفي لتحسّ بمشاعرها الخاصة. هكذا، وجهاً لوجه، نساعد بعضنا البعض على النمو، ونستهلّ علاقات مشبكية طويلة الأمد تساعدنا حتى ولو كنا بعيدين عن بعضنا البعض. وبمتابعة ممارسات التأمل الداخلي في المنزل – تيقّظ التنفّس والتأملات بالمشي – تستطيع آن تعزيز هذه التغيرات المشبكية، محوّلةً طريقة تواصلها مع جسمها.

في بداية جلستنا التالية، دعوْت آن مرّةً أخرى إلى العودة إلى مسح الجسم الذي أثار هلعاً فيها. وها قد مضت عشرة أسابيع على جلستنا الأولى؛ في تلك الأثناء كانت تقوم بالتمارين في منزلها بصورة منتظمة، وقد طوّرنا أنا وهي علاقةً مبنية على الثقة والتعاون. وقد ساعدتها بعض التمارين مثل تصوير المكان الآمن والنظّارات الملوّنة على مراقبة عالمها الداخلي بشكل أكثر موضوعيةً وتقبّلاً. كما أنها تلقّت شهادة خلو أمراض (bill of health) من طبيبها الباطني الذي عاين قلبها من جديد ولم يجد شيئاً يدعو إلى القلق من الناحية النفسية. ومع ذلك، انتقلْتُ ببطء إلى مسح الجسد، مانحاً إياها وقتاً وافراً لغمس وعيها في الأحاسيس الدقيقة الناشئة من أطرافها السفلى، وأردافها، وبطنها.

عندما وصلنا إلى صدرها، بدأ هلعها يظهر. فكشّرَت وانتقلت يدها اليسرى إلى صدرها. فتحَت عينيها وقالت إن علينا التوقّف. فقمتُ بتذكيرها أنه مهما كان

الإحساس، كان عندها دائماً الوعي بالتنفّس ومكانها الداخلي الآمن للرجوع إليه. فإذا شعرت بأنها تقترب كثيراً من الحافة، يمكنها الانتقال إلى التركيز على تصويرها للمكان الآمن والكهف ومشاهدة الأمواج تروح وتجيء لبرهة. فأغمضَت عينيها، وركّزَت على تنفّسها، واسترخى وجهها ببطء. ثمّ فتحَت عينيها من جديد، ونظرَت مباشرةً في عيناي، وقالَت: "شكراً".

اقترحْتُ عليها أن تأخذ بعض الوقت وأن تدَعَ هذا الإحساس الجديد بالانفتاح يغمرها. وبينما بدا جسمها مستقرّاً في الكرسي، ورأيت يدَيها تسترخيان ووجهها يلين أكثر فأكثر، قلتُ إنها قد تلحظ كيف يمكنها استخدام محور انتباهها لتهدئة جسمها وعقلها.

قالَت آن إنها "مستعدّة للغطس" وعدنا من جديد إلى مسح الجسم. عندما ركّزَت على منطقة صدرها، عاد الهلع من جديد، إنما هذه المرّة قالَت إنها تمكّنت أن تحسّ بها من "مكان أبعد". تعلّمَت كيف يمكنها البقاء مع أحاسيسها، وأنه يمكنها ليس فقط أن تكون "في حال جيدة"، إنما أيضا يمكن لهذه الأحاسيس أن تتغيّر وتصبح أقلّ عنفاً.

هذه هي الغرابة في الهلع - عندما نميل إليه، يرخي قبضته علينا. تسمح لنا قوّة التأمّل بالاقتراب، عوضاً عن الانسحاب، من أي شيء تضعه أمامنا الحياة. وعندما نتعلّم أن "نبقى مع" شعور ما، وإعطائه وقته اللازم من حيث الوعي، من ثمّ اكتشاف أنّ تلك الأحاسيس - حتّى أقواها وأكثرها تهديداً - تستيقظ بدايةً ثمّ تتبدّد كالأمواج التي تقذف على الشاطئ. فالهلع هو مجرد شعور آخر، ومجرد إطلاقات عصبية في دماغنا. ليس من السهل أن يتعلّم المرء أن يبقى منفتحاً وحاضراً له، أو لأي شعور آخر مؤلم، بل إنها خطوة أساسية في التحرّك عبر أسيجة الدفاع.

حكمة الجسد

ما الذي اكتُشِفَ بينما تعلّمَت آن مواجهة وتنظيم قلقها ووسّعت نافذة التحمّل

لديها؟ أي أحاسيس، أي صور، أي مشاعر، أي أفكار أُطلِق لها العنان؟ وبالعودة إلى مسح الجسم خلال تلك الجلسة، أحسّت آن بموجة من البرد في صدرها وبضيق في أطرافها. ومرّةً أخرى قالَت إن التنفّس صعب. ولاحقاً قالَت لي إنها أمضَت بعض الوقت في الكهف، حيث تابعَت تنفّسها بما أنه كانت هناك أمواج على الشاطئ، ثمّ قالت إنه يمكنها مواصلة ذلك.

وفيما بقيَت مع تجربتها الداخلية، ظهرَت صور والدها وزوجته في ذهنها. أحسّت نفسها مرعوبةً من وجههما وتساءلت عمّا إذا كان هذا الهلع يجسّد خوفاً من دناءتهما، ومعاملتهما السيئة في حقّها. ومرّةً أخرى ركّزت على تنفّسها لتُمركزَه في محور ذهنها، تلك الحالة المفتوحة والمتلقّية لقشرتها قبل الجبهية التنظيمية والمهدِّئة.

بدأت آن ترتجف. بدا وجهها متوتّراً، وأخذت الدموع تسيل على وجنتيها. "رأيتُ صورةً، إنما ليس شيئاً أتذكّره... إنه شيء قد رأيته، شيء عندي. إنها الصورة الوحيدة التي أملكها، الشيء الوحيد الذي بقي لي. إنها صورة لي مع أمّي". فتحَت آن عينيها ونظرَت إليّ. "لديّ صورة مدفونة في مكان ما في خزانتي - لم أنظر إليها منذ سنوات". بدَت مرتاحةً إنما مرهقة. كان وقتنا قد أشرف على النهاية، وسألتُ آن إذا كانت ترغب في أن تأخذ بعض الوقت لتحسّ بتنفّسها، ولتتركَ جسمها يسترخي وعقلها يُقدّر كل ما مرَّت به أثناء هذه الجلسة.

للتأكّد من أننا استكشفنا بدقّةٍ مشاعر الكرب التي يدبّرها قلبها، استأنفنا مسح الجسم في جلستنا القادمة. فتغيّرت أحاسيس آن الجسدية تدريجياً خلال المسح. فبدأت تحسّ بثقل في صدرها وبضيق في حنجرتها. ثمّ اغرورقت عيناها بالدموع. وفيما سُمِحَ للهلع بأن يأخذ مجراه الطبيعي، دون أن تعيقه ردود فعل دفاعية، اتّجه نحو الإتمام وبدّد وفضحَ انفعالاً كان أكثر خفاءً في آن، إحساس عميق بالحزن. والآن، فإنّ جوهر البقاء حاضراً من أجل آن أضْحى السماح لأحاسيس الخسارة والأسى بأن تتجلّى في وقتها.

في جلسة لاحقة، اكتفينا بالجلوس معاً بما أنها تركَت صورة أمّها التي تُلازِمها - تلك الصورة التي تذكّرتها - تملأ وعيها. في بادئ الأمر، كانت دموعها بطيئةً، قطرات قليلة بدَت كأنها لم تلحظها حتّى ولم تمسحها عن وجهها. ولكن، وفيما بقينا معاً مع أي مشاعر راودتها، أخذَت تبكي فاقِدةً السيطرة على نفسها بالكامل، وانحنى جسمها فيما كانت تنوح بألَم. تركتها تحسّ بالاتصال بإشاراتي غير الشفهية - تنهيدةً، "مممممممم" صامتة، إيقاع تنفّسنا المنسجم. حين فتحَت عينيها ونظرنا إلى بعضنا البعض، لاحظتُ دموعي أنا أيضاً.

" أعرف هذه الأصوات الغريبة"، قالَت ذلك وهي تنظر إليّ بعينين رقيقتَين، أرقّ من أي وقت مضى، وأضافَت: "ولكن، يمكنني أن أشعر بوجود أمّي؛ أعرف أنها هنا، بطريقة أو بأخرى، معي".

ثمّ أخبرَتني أنه راودها حلم في الليلة التي سبقَت جلستنا. فقالَت: "لم يراودني حلم منذ عشرات السنوات، وقد كان حلماً غريباً". فالأحلام من صنع النوم، إحدى الطرُق الهامة التي ندمج من خلالها الذاكرة والعاطفة. تحدث عند فكّ الكبح أو التثبيط القشري بما يكفي للسماح للمناطق الحوفية تحت القشرية ولمناطق جذع الدماغ ببلوغ ذروة الخيال والإحساس. فالحلم بحدّ ذاته عبارة عن مزيج من الذكريات بحثاً عن الحل، العناصر المتبقية من أحداث النهار، والمدخلات حسّية أثناء النوم، وبكل بساطة صور عشوائية نابعة عن نشاط دماغنا الهائج خلال مراحل حركة العين السريعة (rapid-eye-movement: REM) أثناء النوم.

ظننْتُها إشارةً عظيمة، وأنّ المناطق تحت القشرية في آن قد بدأت، وأخيراً، ترسل مدخلاتها إلى دماغها الحالم - بما يكفي لكي تستطيع تذكّر هذه الصور الداخلية حين تكون صاحيةً. فأصغَيتُ إليها بدقّة:

"في الحلم، أسبح إلى الشاطئ ولكن التيار يقذف بي وأعجز عن صدّه. ثمّ تُربَط ساقاي بالزورق المتّجه إلى البحر، ومع ذلك أظلّ أُحاول الرجوع. أدفع بذراعيَ باهتياج شديد، ولكنني أرهقَ أكثر فأكثر. لا ينفك الزورق يتحرّك ولا يعد بإمكاني رؤية الشاطئ. أستيقظ في الصباح مذعورةً. لقد كان أمراً فظيعاً".

طلبْتُ منها أن تخبرني المزيد عمّا شعرَت به عندما استيقظت، وما الذي خطر على بالها في تلك الأثناء وهي تروي لي الحلم.

"لستُ أدري. أظنّه أمراً غريباً. لعلّني متعبة كثيراً".

ولكن، بعد أسبوع، وصفت حلماً ثانياً، كذلك الملاحظات المُستقاة من يوميات العلاج التي بدأت تحتفظ بها. "ها أنا من جديد في الماء. الآن أستطيع رؤية الشاطئ. ولكنّ الزورق يتحرّك من جديد - أخرج بسرعة إلى البحر. أشعر وكأنني سوف أغرق بالتأكيد. ولكنني أنزل إلى ساقاي - أظنّني فعلْتُ ذلك حقّاً، وشعرتُ بالدفء - وسحبْتُ الحبل. أطلقْتُ العنان لساقيّ وبدأت أرفس كالمجنونة. أخيراً وصلتُ إلى الشاطئ واستسلمت للرمل الدافئ. أذكر بأنني رفعتُ ناظريّ إلى السماء، فشاهدْتُ الشمس وشعرْتُ بالأمان. ثمّ استيقظْتُ وعرفْتُ أن ذلك كلّه كان حلماً، إلا أنني أحسستُ بالراحة".

هذه المرّة، بدَت أكثر استعداداً للتحدّث عمّا عنَت تلك الصور بالنسبة إليها، واستشكفنا إحساسها بالعجز وهي تبتعد عن كلّ ما كان دافئاً وصلباً في حياتها، ومن ثمّ فرَحها وارتياحها وهي تبلغ الشاطئ من جديد.

صور الشفاء

في بداية جلستنا التالية، سلّمتني آن غلافاً كبيراً. كانت قد وجدَ صورةً لها مع أمّها قد أُخذت عندما كانت آن في سنتها الثانية. أخبرتني أنّه بعد ذاك تزوّج أبوها ثانيةً، وأنه قد دمّر كلّ ما كان يذكّرها بأمّها، وأنه لم يعد يتحدّث عنها أبداً. لم تتمكّن من زيارة أهل أمّها، الذين أعطوها تلك الصورة، إلا بعد أن بدأت تذهب إلى المدرسة.

إلا أنّ ذلك الغلاف تضمّن صورتَين، لقطة فوتوغرافية وصورة كبيرة مطبوعة عن الصورة السلبية نفسها. كانَت آن قد مَسَحَت الصورة القديمة على حاسوبها ولكنها مَحَت فيما بعد صورة أبيها الذي كان "مُختبئاً" في الخلفية.

"أريد أن أتمسّك بذلك الجزء من الذكرى الذي يمنحني الدفء". وقالَت مُضيفةً: "لا أحتاج إلى أن أكون مربوطةً بزوجة أبي الدنيئة أو بأساه".

تركَّزَت الصورة المكبّرة على آن الصغيرة ووالدتها، مستلقيتَين على كرسي مجنّح من الطراز القديم. كانت آن جالسةً في حضن أمها، مُصوِّبةً يدها اليمنى بحماسة نحو الكاميرا، فيما كانت يدها اليسرى متمسّكةً بذراعَي أمها المُحيطتَين بها. كانت والدتها تنظر إليها مبتسمةً. كانت لحظةً معلّقةً في الزمن، طفلة بأمان تعانقها أمها ومتلهّفة لتمدّ يدها، أُم مبتهجة بابنتها.

وبينما كنتُ أُرجِع لها الصورة، قالَت آن: "أستطيع أن أرى بعض الحزن في عينها". لقد تمّ اكتشاف سرطان أمّها عندما كانت آن في السنة والنصف من العمر. "يمكنني أن أتصوّر كم كان ذلك مروّعاً بالنسبة إليها، مع العلم أنها لن تتمكّن من العناية بي أو من رؤيتي أكبُرُ". جلسنا معاً، وبقينا مع ذاك الإحساس بالوضوح.

في الأسابيع التالية، أخذَت آن تتأمّل كم يُفترَض أنّ الأمر كان صعباً بالنسبة إلى أبيها، فقد أخبرها جدّاها كم كان والدها يحبّ والدتها، وكيف انهار عند وفاتها. "أعتقد أنه فعل قدر المستطاع بعد رحيلها"، هذا ما قالته لي ذات يوم. "كان هو بذاته في ريعان شبابه، كان يبلغ السادسة والعشرين عاماً فقط. ولكنني ما زلتُ لا أفهم لِماذا اختفى، ولماذا اختار ذلك المسخ زوجةً جديدة له؟ عندما ماتت أمّي، كذلك ماتَ أبي نوعاً ما".

أخيراً، بدأ أسى آن يأخذ مجراه الطبيعي إذ غَدَت منفتحةً على كافة أحاسيسها، من الحبّ، والخسارة، والارتباك، والغضب، وحتى المسامحة.

قرّرَت آن الاستمرار في العلاج لبضعة أشهر إضافية، زيادةً عن الأشهر التي التزمَت بها أساساً. ومع مواصلتها العمل، بدأت حياة آن تتّسم بحسّ الحيوية الذي افتقرَت إليه لعشرات السنوات. بدأت تكرّس وقتاً للتمارين بشكل منتظم. بدأت دقّات قلبها السريعة تبطأ تدريجياً إلى أن أصبحت طبيعيةً. بدأت تلتقي بعضاً من زملائها في المجتمع خارج المكتب. كما قد وجدَت لنفسها وقتاً

"فقط لتكون مع" ابنتيها، واكتشفَت أنّ ثمّة أشياء تحبّان أن تفعلانها معاً (اكتشفَت أن الفتاتين تهويان المشاريع الفنية هما أيضاً). فعوضاً عن مقابلتهما في مكتبها في كل نهاية أسبوع، صارَت تُخطّط للخروج في نزهات معهما. وقالَت: "أعرف أنهما لن تكونا هنا لمدّة أطول".

الآن، أحسَّت آن بوجودها أكثر من قبل في الغرفة. وحتى تصرّفها تغيّر؛ فبدت في المنزل في جسمها الخاص، حتّى أن حركاتها صارت أكثر ليونةً وارتخاءً. كما بدأت تفلتُ شعرها، فينسدل على كتفيها. وأخبرتني أنها ما عادت تشعر بذاك الإحساس بالفراغ في داخلها.

8

أسرى الماضي

الذاكرة، الصدمة، الشفاء

كنتُ مع بروس، منتظراً مناوشةً مع العدو، وشاكِراً لكونه رآني كصديق، وليس كخصم. فالرسم الأخضر والبني المطلي على وجهه جعله يشبه ابْن أربع سنوات في لعبة أكثر منه على محارب قديم في الثالثة والأربعين من عمره، غير أن الرعب الجليّ في عينيه والقوة في وزنه الذي يبلغ مئة كيلوغرام وطوله الذي يناهز المتر والخمسة وتسعين سنتيمتراً جعلَت وضعنا واقعياً تماماً.

كان بروس أحد الرجال الكثيرين الذي عادوا من فيتنام مجروحين من الداخل. التقينا في إحدى غرف مستشفى برنت وود للمحاربين القدامى في لوس أنجلوس، حيث عالج حالة اضطراب ما بعد الصدمة (Post-traumatic stress disorder: PTSD) التي كان يعاني منها، وهي حالة أُعطيَت هذا الاسم فقط منذ سنوات قليلة. كنتُ أخضع للتدريب في الطبّ النفسي وكان بروس من أوائل مرضاي. لم أكن متهيّئاً للحظة التي أمسك فيها كاحلاي، وشدّني إلى "كهفه"، وقذف عصا في يداي، وصرخ: "أطلق النار عليهم إن وصلوا إلينا".

لا شك في أنّ بروس كان ضائعاً في شيء قريب من خياله. ولكن تلك لم تكن لعبة ابن أربع سنوات؛ بل بدت لي وكأنها شيء من الذكريات الهائجة، شيء من الماضي الذي ظلّ حيّاً وحاضراً في ذهنه، يُرعِبه، والآن يرعبني أنا. فنظر في الغرفة إلى ما بدا فصلاً كاملاً من الرياح الموسمية المدارية، مُراقِباً أحياناً العدو آتياً نحوه، ثمّ يطردها بعصاه. قال لي إنه شاكر لي على مساعدتي، ولطالما ظنّ أننا نشكل فريقاً جيداً.

بعد ساعة من الرعب والتيقّظ القلِق، أخيراً ارتخت قبضة بروس على عصاه. وصمَتَ صوته الخشن الأجش، ولانَ وجهه، ثمّ بدأ يئنّ برفق. ساعدته على النهوض من تحت السرير ووجدتُ له ملجأً آمِناً تحت الأغطية. جلستُ بالقرب منه إلى أن غلبه النعاس.

رحْتُ أطوف، مرتجفاً ومرتبكاً، في محطّة الممرّضات وأخبرْتُ ممرّضة الفريق عمّا حدَث. فقالَت: "آه نعم! يقوم بروس باسترجاع الماضي (flashbacks) ليس إلا". كانت تحاول مساعدتي.

في وقت لاحق من ذاك اليوم، كان في برنامج عملي عملية إشراف لمدة ساعة وسألْتُ أستاذي عمّا يعني "استرجاع الماضي". فأجاب: "ذكرى من الماضي لا تنفكّ تطارد الشخص في الحاضر. لا نعرف حقاً كيف يحدث استرجاع الماضي". هذا كلّ ما استطاع تقديمه لي من شرح، هذا كان كل ما نعرفه آنذاك حول الموضوع، إلا أنّني وجدْتُ ذلك غير كافٍ وغير أكيد. فلم أجد بدّاً من معرفة المزيد عن الأمر.

كنتُ قد تعلّمتُ عن قدرتنا على تركيز انتباهنا على نحو انتقائي على عالم خيالي وتعليق حكمنا النقدي بهدف وُلوجِه بالكامل. يسمّي البعض ذلك "فصل طبيعي" (normal dissociation)، نوعاً من تعليق طوعي للإنكار، للضياع وسط الخيال. إنه مثال عن الأطفال في اللعب، وجميعنا نقوم بذلك عندما نضيع في كتاب أو فيلم، أو عندما نستغرق في ذكرى ما، أو نغوص في الموسيقى. نحصر تسليط الضوء على جزء واحد من التجربة، ونوقِف الوعي بنشاطات أخرى للعقل. لا شكّ في أننا نستطيع في الحياة اليومية ترك حالة الاستغراق تلك والذهاب إلى العشاء إن سمعنا النداء. غير أن الأمر هنا يختلف.

يبدو أن بروس لم يَعِش تلك الساعة تحت السرير كشيء ما كان يتذكّره، بل كشيء كان يحصل فعلاً في الحاضر. استطاع أيضاً إدخال مواد جديدة (مثل العصا، والكهف تحت السرير، وأنا) في التجربة. لم يكن ذلك مجرّد ضياع في ذكرى أو خيال. بل إنّ مشاعر قديمة، وتنهيدات، وأصوات، وسلوكيات، قد أُعيد

إحياؤها في ذهنه، مُتَّصِلةً بتجربته لحظة بلحظة. بالنسبة إلي، من الواضح أنها ذكرى، إنما بالنسبة إليه، فقد أضاعَت - أو لم تُضِع أبداً - في ذهنه علامةً تميّزها على أنها تذكّر. فعوضاً عن ذلك، بدت تلك الذكريات بياناتٍ عقليةً أولية، أجزاء مشوّشة من الماضي تفجَّرَت بشكل آليم إلى مدركات حسيّة في ذلك المكان وذلك الزمان.

وحتى الآونة الأخيرة، عندما استطعنا التحديق بوظائف الدماغ، استطعنا التوصل إلى استنتاجات بشأن آليات الذاكرة، والطُّرُق الحميمة التي تخلق بها عقولنا تجربتنا للواقع. عندما التقيتُ بروس، كانت تلك الذكريات التطفّلية مجرّد التواءات للبرغي الذي شدَّ الملزم حول ذهنه المضطرب. كانت استرجاعاته للماضي تتفكّك.

في الأسبوع التالي، قيل لي إنّ أحداً كشفَ عن قنابل يدوية تحت شجيرة بالقرب من مدخل المبنى حيث كنّا قد نصبنا حفرةً تحت السرير. نفى بروس معرفته بالأمر، إلا أنه تمّ نقله إلى الجناح المُقفَل بعدما اكتشف فريق العمل قوارير القنابل في حجيرته. بعد فترة قصيرة، تمّ نقله إلى مستشفى آخر ولم أحظَ بفرصة للعمل معه من جديد. ما زلْتُ أسأل نفسي أيّ تشويه للذاكرة كانت لتتلاءم مع تلك القنابل اليدوية.

كيف تتشكّل الذكريات وتظهر من جديد

في السنوات التي تلَت لقائي ببروس، منحنا قدر وافر من الأبحاث إطار عمل لفهم ومعالجة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). في أواخر الثمانينيات، ساهم عدد من مراكز الأبحاث في اللغز الكبير حول كيفية عمل الذاكرة في الدماغ. وقد ساعدت الاستنتاجات الأولية على بناء رؤية البيولوجيا العصبية بين الأشخاص للصدمة وعلاج الصدمة التي أعرضها هنا. لعلّ الأوان قد فاتَ لمساعدة بروس، ولكنه لدينا الآن عشرات الآلاف من الجنود العائدين من حروب جديدة، والذين تحتاج عقولهم لعلاج طارئ. حتّى أنه يوجد عدد أكبر من الناس تتطفّل صدمتهم

غير المتكاملة في نشاطاتهم وعلاقاتهم اليومية، وتسحق قدرتهم على التعاطي مع الواقع، وتحدّ من حياتهم – غالباً من دون فهمهم الواعي لما يحصل. وأليسون، التي سوف تتعرّفون إليها في هذا الفصل، كانت إحداهم. كانت إحدى مرضاي الطويلي الأمد، وقد جعلني علاجها أرى عن قرب كيف يمكن للصدمة أن تفكّك حياةً، وكيف يمكن حلّها.

ولفهم الذكريات المرتبطة بالصدمة، من الضروري العودة إلى معنى الذاكرة وإلى الطريقة التي اندمجت بها في الدماغ. فالذاكرة تمثّل الطريقة التي تؤثر بها تجربة ما علينا في المستقبل.

وكما ناقشتُ في "الليونة العصبية باختصار"، تعني تجربة الدماغ إطلاقاً للخلايا العصبية. عندما نمرّ بـ"تجربة" ما، يتمّ تنشيط عناقيد الخلايا العصبية لردّ إشارات كهربائية إلى امتداداتها الطويلة. إنّ تنشيط الجينات وإنتاج البروتينات اللذَين يُثيرهما إطلاق الخلايا العصبية قد يخلقان مشابك جديدة، ويقوّيان المشابك الموجودة أصلاً، ويغيّران مجموعات الناقلات العصبية التي تُطلَق أو المُستقبِلات التي تتلقّى رسائلها، ويحفّزان حتّى نمو الخلايا العصبية الجديدة. كما وقد يسمّكان غلاف النخاعين العازل حول ألياف الاتصال، مما يزيد سرعة الإرسال الكهربائي.

الخلايا التي تُطلَق معاً، تتّصل معاً. ففي قاموس الذاكرة، تصبح التجربة "محوّلةً إلى رموز" عبر إطلاق الخلايا العصبية في المجموعات. كلّما أطلقت هذه العناقيد العصبية أو "ملامح الشبكة العصبية"، كان عليها الإطلاق معاً في المستقبل. يمكن أن يكون المحفّز الذي لقّن استرداد الذاكرة حادثاً داخلياً – تفكيراً أو شعوراً – أو حادثةً خارجيةً يربطها الدماغ بطريقة ما بحادثة ماضية. يعمل الدماغ "كآلة استباق" تتهيّأ دائماً للمستقبل المبني على أحداث الماضي. تشكّل الذكريات إدراكنا الحالي عن طريق خلق مصفاة نستبق من خلالها ما سيحدث في المستقبل. بهذه الطريقة، فإنّ النماذج التي نحوّلها إلى رموز في الذاكرة تؤثّر في إدراكنا المستمرّ وتغيّر طريقة تفاعلنا مع العالم.

ها هي حقيقة أساسية حول استرداد الذاكرة التي فُهِمَت علمياً على نحو تفصيلي للسنوات الخمس والعشرين الماضية: عند استرجاع ذاكرة محوّلة إلى رموز من المخزون، لا تدخل بالضرورة إلى وعينا كشيء منبعث من الماضي. فلنأخذ على سبيل المثال الذاكرة لركوب الدرّاجة. عندما نصل إلى الدراجة، نركبها بكل بساطة، نطلق العناقيد العصبية التي تسمح لنا بأن ندوس على الدعسات، ونأخذ التوازن، ونُفَرمِل. هذا هو أحد أنواع الذكرى: إن حدثاً في الماضي (تعلّم ركوب الدراجة) قد أثّر على سلوكنا في الحاضر (ركوب الدراجة)، إلا أنّ ركوب الدراجة اليوم ما عاد يبدو وكأنه ذاكرة اليوم الذي تعلّمنا فيه ركوبها.

من جهة أخرى، إذا طلبْتُ منك أن تتذكّر المرّة الأولى التي ركبْتَ فيها الدرّاجة، قد تتوقّف لبرهة، وتمسح مخرون ذاكرتك، وربّما تأتي على بالك صورة أبيك أو أختك الكبيرة وهي تقود الدراجة بالقرب منك، أو الخوف والألم اللذين شعرت بها عندما سقطْتَ، أو ابتهاجك عندما نجحتَ وتغلّبتَ على الصعوبات. عندما يمتلئ وعيك بملامح الاسترجاع هذه، تعرِف أنك تتذكّر شيئاً من الماضي. فهذه أيضاً ذاكرة– إنما مختلفة عن الذاكرة التي تمكّنك من ركوب دراجتك.

إن هذَين النوعين من معالجة الذاكرة متّصِلان ببعضهما البعض في المجرى الطبيعي للحياة اليومية. ويُسمّى نوع الذاكرة التي يمكّننا من ركوب الدراجة "الذاكرة الضمنية" (implicit memory)؛ أمّا قدرتنا على تذكّر اليوم الذي تعلّمنا فيه ركوب الدراجة فيدعى "الذاكرة الصريحة" (explicit memory). إني أشدِّد على هذا التمييز لأننا في لغتنا اليومية نستخدم كلمة "ذاكرة" للإشارة إلى ما هو تقنياً ذاكرة صريحة. غير أنّ الاكتشافات الأخيرة في ميدان علم الدماغ تسمح لنا بفهم الفرق بين ذاكرة ضمنية وذاكرة صريحة، وبالإدراك كم بإمكان الذاكرة الصريحة التأثير على حاضرنا من غير أن نعي أنّ شيئاً من الماضي يؤثر علينا. لعلّ هذه الاكتشافات، التي قدّمت لنا أخيراً مفهوماً عن استرجاع بروس للماضي، تكون قد تطوّرت.

فلنبدأ بدايةً مع الذاكرة الضمنية التي ندّخرها حتّى قبل أن نولَد.

الذاكرة الضمنية: قطَع "أحجية" تجربتنا العقلية

عندما كانت زوجتي حامِلاً بكلٍّ من ولدَينا، كنتُ أُغَنّي لهما في الرحم أغنيةً روسيةً كانت جدّتي تغنّيها لي، وهي أغنية أطفال تتكلّم عن حبّهم للحياة ولأمّهم. "فليكُن هناك دائماً نور الشمس، فلتكُن هناك دائماً أوقات طيّبة، فلتكُن هناك دائماً ماما، وفليكُن هناك دائماً أنا"، فكنتُ أغنيها بالروسية والإنكليزية خلال الربع الأخير من الحمل حين علمتُ أنّ الجهاز السمعي متصل بكوابل كافية لتسجيل الصوت الآتي عبر السائل الأمنيوسي (amniotic fluid)(*). ثمّ، في الأسبوع الأول بعد ولادة كلّ طفل، دعوْتُ زميلاً لي لإجراء "دراسة بحثية". (أعرف أنها لم تكن دراسة مُراقبة، بل كانت مسليّةً). فمن دون أن أكشف عن أغنية ما قبل الولادة، غنَّيتُ ثلاث أغنيات مختلفة على التعاقب. لا شكّ في الأمر، أن الطفل لما سمع الأغنية المألوفة، فتح عينيه أكثر وبدا أكثر تيقّظاً، فاستطاع زميلي أن يحدّد بسهولة التغيّر في مستوى الانتباه. فقد كانت الذاكرة الإدراكية قد تحوّلت إلى رموز. (الآن لن يدعني ولداي أغنّي؛ على الأرجح أنّ صوتي يبدو أجمل تحت الماء).

نحوّل طيلة حياتنا الذاكرة الضمنية إلى رموز، وكان الباحثون يعتقدون أننا، في الأشهر الثمانية عشر الأولى، نقوم بذلك ضمناً فقط. فالطفل يحوّل الروائح والنكهات وأصوات المنزل وأهله إلى رموز، كذلك الأحاسيس في البطن حين يشعر بالجوع، السرور بالحليب الساخن، الخوف من الأصوات العالية الغاضبة، الطريقة التي يتيبّس فيها جسم أمه كرد فعل على وصول أحد الأقارب. فالذاكرة الضمنية تحوّل مدركاتنا وانفعالاتنا وأحاسيس جسمنا إلى رموز، وفيما نتقدّم في السنّ، نطور سلوكيات مثل تعلّم الدبدبة أو المشي أو الكلام أو ركوب دراجة.

تعمل الذاكرة الضمنية أيضاً على تجهيز قدرة الدماغ على التعميم من التجربة، أي كيفية بناء نماذج عقلية من أحداث متكرّرة. هذه هي خطوة فوق

(*) السائل الذي يملأ السّلى ويحيط بالجنين في الرحم [المترجم].

ترابطات الخلايا العصبية التي تشعل معاً. فالدماغ يلخِّص ويمزج الأحداث المماثلة ضمن تجسيد نموذجي واحد معروف باسم "مخطَّط". إذا كانت أمّ طفل صغير تعانق ابنها في كل مساء عندما تعود من العمل إلى البيت، فسوف يحفظ في ذهنه نموذجاً بأنّ عودة أمه تكون محمَّلةً بالعطف والاتصال.

أخيراَ، تخلق الذاكرة الضمنية شيئاً اسمه "تحضير أو priming"، يستعدّ فيه الدماغ على التجاوب بنمط معيّن. عند وصول أمه إلى البيت، يستبق الطفل العناق. فليس عالمه الداخلي فقط يكون محضّراً لإدراك حركة الحبّ تلك، بل إنه سوف يحرّك ذراعيه بشكل مستبق لدى سماعه صوت سيارتها في الطريق الخاص. وفيما نتقدّم في السنّ، تواصل عملية "التحضير" شغلها بسلوكيات أكثر تعقيداً. إنْ تعلّمْتَ السباحة، تكون محضّراً للسباحة عندما تقفز في المسبح بعدما تلبس زيّ السباحة، وهذا التحضير يكمن في ذخيرتك السلوكية.

إن هذه المجالات الستّة في الذاكرة الضمنية، أي الإدراك، والانفعال، والأحاسيس الجسدية، والسلوك، والنماذج العقلية، والتحضير، أشبه بقطع "أحجية" أساسية للعقل تشكّل أساس مواصلة الماضي تأثيره علينا في الحاضر. بعد انتهاء التجربة والتقدّم في الزمن، فإنّ ما يبقى هو هذه الروابط المشبكية التي تشكّل وتُصَفّي تجاربنا وأحاسيسنا الحاضرة. واستناداً إلى هذه العناصر الضمنية المنبثقة من الماضي، يستمرّ الدماغ (جسمنا الترابطي وآلة الاستباق لدينا) تهيئتنا للمستقبل.

ها هي الخصائص الثلاث الوحيدة للذاكرة الضمنية: 1) أنت لا تحتاج إلى استخدام انتباه مبني على التركيز والوعي لخلق - ترميز - الذاكرة الضمنية؛ 2) حين تنشأ ذاكرة ضمنية من المخزون، لا يروادك الإحساس بأنك تذكّرتَ شيئاً ما من الماضي؛ 3) الذاكرة الضمنية لا تتطلّب مشاركة جزء من الدماغ مُسمّى "منطقة الحصين أو قرن آمون (hippocampus)". إن التعمّق في كل من هذه الخصائص سوف يقودنا إلى لغز استرجاع بروس للماضي.

الترميز من دون وعي

إن كنتَ قد تطوّعْتَ في إحدى الدراسات الكلاسيكية للانتباه المُجزّأ، تكون على الأرجح قد جرَت الأمور على النحو الآتي: يعطيك الباحث سمّاعاتٍ تؤدي تسجيلاً صوتياً مختلفاً في كل أُذن ويطلب منك الانتباه إلى الجانب الأيسر فقط. بعد دقيقة، يسألك عمّا سمعْتَ. فتجيب: شخصاً يسمِّع قائمة حيوانات الحديقة. ما كان نوع الصوت؟ فتجيب: ذَكَر. جيّد! وماذا سمعْتَ في الأذن اليمنى؟ فتُجيب: بعض التمتمات المشوّشة فقط. أتستطيع القول ما إذا كان صوت ذكر أو أنثى؟ لا، حتّى ذلك لا!

ولكن بعد ذاك، يُدير الباحث ما يُسمّى بـ "فحص غير مباشر للذاكرة"، يكشف أنّ المعلومات من الأذن اليمنى تدخل بالفعل عقلك وتؤثر على ذاكرتك – ذاكرتك الضمنية. لا يمكنك أن تتذكّر أنّ أذنك اليمنى قد التقطَت صوت امرأة تقرأ أسماء الورود. ولكن، إن أُعطيْتَ مجموعة من التلميحات الجزئية للكلمة، مثل "و- – ة"، على الأغلب أنك سوف تملأ الفراغ بحرفَي "ر" و"د" لتخلق كلمة "وردة" عوضاً عن مجموعة أحرف أخرى، مع أنك لا تعرف لِماذا حتّى. إن كنتَ قد سمعْتَ قائمة مأكولات، قد يأتي على بالك أن تكتب "ر" لتحصل على كلمة "أرزّ". هذا هو التحضير في العمل في مراكز اللغة.

عندما تأخذ أذنك اليمنى المَنسيّة المعلومات، يكون دماغك قد سجّلها بشكل ذاكرة ضمنية إدراكية. يقوم بهذه العملية من دون تمرير المعلومات، عبر منطقة الحصين أو قرن آمون، عنقود الخلايا العصبية الذي يكوّنه حصان البحر في المنطقة الحوفية التي تدمج مناطق الدماغ المختلفة اختلافاً شاسعاً. إن الانتباه المباشر يستخدم منطقة الحصين، في حين أنّ الانتباه غير المباشر، أي الانتباه الذي لا يشمل الانتباه المبني على التركيز والوعي، يحوّل الذاكرة إلى رموز من دون إشراك منطقة الحصين أو قرن آمون.

ومرّة أخرى، تُختبَر الذاكرة الضمنية فقط في الوعي، إنما لا "تُحدَّد" أو يُشْعَر بها كشيء منبعث من الماضي. هذا مختلف تماماً عن فكرة "الذاكرة غير

الواعية"، التي تعني شيئاً مدفوناً، لا يمكن النفاذ إليه، أو "مقموعاً" وبعيداً عن الإدراك اليومي. فالذاكرة الضمنية التي أُعيدَ تنشيطها تكون واعيةً بالكامل؛ لا تفتقر إلا للإحساس بالتذكّر.

من الصعب استيعاب هذه التجربة النوعية المميّزة للذاكرة الضمنية حتّى بالنسبة إلى طلاب علم الأعصاب. فاسمحوا لي أن أشارككم قصّة قديمة عن طبيب أعصاب في القرن التاسع عشر اسمه كلافارد ومريضته القليلة الحظ. يبدو أنّ السيدة كذا، المريضة، كان بإمكانها أن تدردش مع طبيبها عن الأحداث اليومية، ولكن، إذا غادر الغرفة وعاد بعد دقائق قليلة، لن تقدر أن تتعرّف إليه أو تتذكّر حديثهما. فعليه إذاً أن يقدّم لها نفسه رسمياً والبدء من جديد. ذات يوم، أخفى دكتور كلافارد دبّوساً في يده، فعندما سلّم عليها وصافح يدها، تلقّت وخزةً حادةً وصرخَت. في لقائهما التالي، قدّم دكتور كلافارد لها نفسه كالعادة ثمّ مدّ لها يده. عندئذٍ، تراجعت السيدة فلانة إلى الوراء ورفضت مصافحة يده. عندما سألها لِماذا فعلَت هذا، أجابَت: "يقوم الأطباء أحياناً بأشياء تؤذينا".

ها هو نموذج عقلي مبني على الذاكرة الضمنية: "يقوم الأطباء أحياناً بأشياء تؤذينا". يبرز على أنه اعتقاد واعٍ بالكامل، إلا أنّ جذوره في الماضي يتعذّر عليها بلوغ إدراك السيدة كذا.

إن النماذج العقلية الضمنية التي يملكها كلّ منّا تصفّي مدركاتنا المستمرّة وتحكم مسبقاً على تجاربنا. وبالفعل، فهي على الأرجح تساهم في كافة أنواع المواقف والاعتقادات التي نتبنّاها، سواء إزاء أنفسنا أو أشخاص آخرين. قد يتجلّى نموذجنا الضمني كإحساس في أجسامنا، كردّة فعل عاطفية، كانحياز إدراكي في ذهننا، أو كنموذج سلوكي للاستجابة. لا ندرك بأننا ننحاز إلى الماضي، قد نحسّ باقتناع بأن معتقداتنا وردود فعلنا مبنية على حكمنا الجيد الحاضر.

فإذا تجاهلك أهلك مثلاً عندما كنت تقود إلى البيت متحمّساً للانضمام إلى فريق البيسبول في المدرسة، يُحتمل أن يتعمّم ذاك الإحساس بالاستهجان ليشمل

رياضات أخرى، وليعود من جديد عندما يصبح أولادك أنتَ مهتمّين بالألعاب الرياضية. أو ربّما يكون أهلك قد تفادوا عمداً التعليقات السلبية الصريحة عن الناس الذين ينتمون إلى أعراق أخرى، أو ديانات أخرى، أو ميول جنسية أخرى. ومع ذلك، قد تكون قد التقطْتَ إشارات سخط، وانزعاج، أو نفور غير شفهية، إن أحضرْتَ إلى المنزل صديقاً يأتي من خلفية مختلفة.

فيما تتواجد هذه النماذج العقلية الضمنية في كلّ واحد منّا، يمكننا مع التبصّر العقلي أن نبدأ بتحرير أنفسنا من الطرق القوية والماكرة التي تخلق مدركاتنا ومعتقداتنا في هذا المكان وهذا الزمان. فالنظر بعمق ووضوح إلى العالم الداخلي يمنحنا فرصةً لتركيز وعينا بشكل يشجّع تكامل الذاكرة. عندما تتكامل الذاكرة، فإن قطع "الأحجية" المشتّتة تلك ترتبط ببعضها البعض في شكل الذاكرة الصريحة الأكثر تعقيداً ومرونةً وتكيّفاً.

الذاكرة الصريحة: تجميع قطع الأحجية الخاصة بالعقل.

تبدأ الذاكرة الصريحة بالظهور ويمكن ملاحظتها في عيد الميلاد الثاني، وفيما يكون لدى أطفال الروضة ذاكرة نشيطة جداً، فإنّ معظم البالغين لا يتذكّرون الكثير عن أحداث ما قبل سنّهم الخامسة والسادسة. (تُسمّى هذه الظاهرة "فقدان ذاكرة الطفولة"). يعتمد الترميز الصريح على القدرة على التركيز ودمج عناصر التجربة في تجسيدات واقعية أو ذات علاقة بالسيرة الذاتية. فذلك يسمح لنا بخلق سقالة من المعرفة حول العالم، الآخرين وأنفسنا، يمكننا أن نتذكّرها بإرادتنا، والتأمّل فيها، وتصنيفها ضمن فئات جديدة ومرِنة. يُقوّي الأهل بشكل غريزي تلك القدرة الكامنة في الأطفال حين يشجّعونهم على التحدّث عن رحلة يوم أمس إلى حديقة الحيوانات أو بِمن التقوا في الملعب في ذلك الصباح.

عندما نسترجع ذاكرةً صريحةً، نحسّ بالفعل بأننا نستحضر شيئاً من الماضي إلى وعينا. إن طُلِبَ منك أن تتذكّر عيد ميلادك الأخير، قد تقول لي أين كنتَ، وفي أي يوم من الأسبوع كان، ومع من احتفلتَ به. فصورك الداخلية

مرتبطة بالوقائع وبذلك الحسّ بذاتك ضمن تجربة أو حادثة خاصة حصلَت في الماضي. إنهما شكلان من الذاكرة الصريحة: الشكل الواقعي والشكل "العَرضي" (وأنت تتذكّر نفسك في حادثة واحدة في حياتك)، وكما تذكر من قصّة ستيوارت، يتذكّر بعض الأشخاص شكلاً أكثر من آخر.

وفيما الحياة تستمر، نُجمِّع ذكرياتنا العرضية في ملفات أكبر أو في عناقيد مُرَتَّبة على مدى خطّ زمني. إن هذا العنقود من الذكريات يُسمّى ذاكرة السيرة الذاتية. الآن تستطيع أن تروي حكايةً حزينةً أو مسلّية مُقارِناً عيد ميلادك العاشر بعيد ميلادك العشرين. يمكنك بناء سرد متماسك عن حياتك.

ومع نضوج جزء الدماغ المطلوب لترميز الذاكرة الصريحة – منطقة الحصين أو قرن آمون – نستطيع أن نبدأ بخلق ذكرياتنا الواقعية والعرضية. فمنطقة قرن آمون تنمو على مدى العمر فيما تواصل ادّخار الذاكرة الصريحة التي تمكّننا من معرفة العالم وأنفسنا.

منطقة الحصين أو قرن آمون
عامل تجميع قطع "الأحجية" الرئيسية

إن كنتَ تذكر نموذجنا عن الدماغ، تقع منطقة الحصين أو قرن آمون في منطقة الإبهام (thumb area) – المنطقة الحوفية – على جانبَي الدماغ. يعمل الجانب الأيسر أولاً مع الوقائع فيما الجانب الأيمن متخصّصاً في الذاكرة العرضية الذاتية. إنّ منطقة الحصين تعمل عن قرب مع المناطق الحوفية الأخرى، كاللوزة المولّدة للخوف، من أجل توحيد تفاصيل تجربة ما مع الإيقاع العاطفي والمعنى الذي تحمله تلك الحادثة. كما أنه لديها روابط واسعة تمكّنها من مزج نماذج إطلاق عصبي منفصلة سابقاً في المنطقة الحوفية وعلى مدى المناطق القشرية الإدراكية والتخطيطية. في نصف الدائرة الأيسر، تعمل على بناء معرفتنا الواقعية واللغوية؛ أمّا في نصف الدائرة الأيمن، فتنظّم كُتَل بناء قصة حياتنا بحسب الزمان والموضوع. كل هذا العمل الذي تؤديه منطقة قرن آمون يزيد من فعالية

"أداة بحث" استرجاع الذاكرة. ويمكننا اعتبار هذه المنطقة كعامل تجميع رئيسي لقطع الأحجية، يجمع قطع الصور المشتّتة وأحاسيس الذاكرة الضمنية في "الصور" التي جُمِعَت من الذاكرة الواقعية وذاكرة السيرة الذاتية.

يتطلّب الأمر انتباهاً وتركيزاً لتنشيط منطقة قرن آمون – حرفياً لربط قطَع "أحجية" الذاكرة الضمنية الموزَّعة بشكل عصبي ببعضها البعض. حين تبقى صور وأحاسيس التجربة بشكل "ضمني فقط"، حين لا تكون منطقة قرن آمون قد دمجتها، تظلّ في حالة تشوّش عصبي متفكّك، ولا تُصنَّف كتجسيدات نابعة من الماضي، ولا تدخل في قصة حياتنا كالسرد الواضح الذي يحدّد بشكل صريح من نكون. تعمل هذه الذكريات الضمنية فقط على صوغ الإحساس الوجداني بوقائعنا في هذا الزمان والمكان، والحسّ بِمَن نحن لحظة بلحظة، بيد أنّه يتعذّر على هذا التأثير بلوغ وعينا. علينا تجميع هذه القطع الضمنية بشكل صريح كي نقدر على تأمل تأثيرها على حياتنا.

عند انقطاع منطقة قرن آمون عن الاتصال

لم تتمكّن مريضة الدكتور كلافارد، السيدة كذا، من ترميز التجارب إلى ذكريات صريحة بسبب آفة في دماغها، بالقرب من منطقة قرن آمون. ذات مرّة، التقيتُ في حفل عشاء رجلاً يعاني من حالة مماثلة. فأخبرني بكل تهذيب أنه كان قد عانى من ضربات ثنائية الجانب في منطقة قرن آمون وأنه ليس عليّ أن أشعر بالإهانة إن ذهبتُ لإحضار بعض الماء وعدْتُ ولم يتذكّرني. بالفعل، عندما عدْتُ، قدّمنا أنفسنا لبعضنا البعض من جديد.

لا حاجة إلى ضرر دائم وطويل الأمد لإتلاف الذاكرة الصريحة. ذات مرّة، جاءني مريض وأخبرني القصة التالية: كان على وشك القيام بسفرة عبر البلاد طيلة الليل، وطلبَ من طبيبه الباطني أن يعطيه شيئاً يساعده على النوم في الطائرة. فأعطاه الطبيب حبّة منوِّمة جديدة قد صدرت للتوّ في الأسواق، وقد تناول مريضي ضِعفَ العيار الذي وصفَه الطبيب له، آمِلاً الاستراحة بدرجة

قصوى في تلك الليلة. عندما عاد من سفرته التي دامت ثلاثة أيام، لم يعد عنده تذكّر (صريح) لأي شيء حصل بعد ركوبه الطائرة - وحتى الأشخاص الذين التقى بهم في مكان الرحلة أكّدوا له أنه كان يبدو متيقّظاً وواعياً بالكامل. (فيما بعد، قامَت شركة الأدوية التي صنعَت ذلك الدواء بتخفيض عيار البداية إلى النصف).

وعلى غرار بعض الأدوية المنوِّمة، من المعروف أن الكحول قادر على إيقاف عمل منطقة قرن آمون بصورة مؤقتة. إن فقدان الوعي المرتكز على شرب الكحول ليس نفسه كالإغماء: يكون الشخص مستيقظاً (ولكن مُتْلفاً) إنما لا يقدر على ترميز التجربة بشكل صريح. فالأشخاص الذين يفقدون الوعي إثر شربهم الكحول لا يستطيعون "أن يتذكّروا" كيف عادوا إلى المنزل، أو كيف التقوا الشخص الذي كان معهم في السرير في الصباح التالي.

الغضب هو أيضاً كفيل بإيقاف عمل منطقة قرن آمون، وقد لا يكذب الناس المصابين بغضب يتعذّر ضبطه عندما يقولون إنهم لا يذكرون ما الذي قالوه أو فعلوه في ذلك المزاج المتغيّر.

تشير الأبحاث الأخيرة إلى أنّ حالاتٍ أخرى من الانفعال العالي - الذي يفوق الدرجات الطبيعية التي يمكننا تحمّلها - قد تعطّل عمل منطقة قرن آمون إثر درجات الضغط العصبي العالية التي الناجمة عنها. إن إفرازاً مفرطاً لهرمون الضغط العصبي في حالة رعب مثلاً من شأنه تعطيل التكامل في منطقة قرن آمون.

عندما قرأتُ هذا البحث للمرّة الأولى، أدركْتُ أنني سوف أتمكّن أخيراً من الإجابة على السؤال الذي يُغيظني منذ أن التقيتُ بروس للمرّة الأولى: ماذا يعني استرجاع الماضي؟ لعلّ استرجاع الماضي نتاج تنشيط ذاكرة ضمنية فقط لصدمة ما. فالمدركات، والانفعالات، والأحاسيس الجسدية، والسلوكيات الخاصة بزمن ماضٍ، قد كانت موجودةً بالكامل في وعي بروس، إلا أنها لم تكن مصنّفةً مع الإحساس بأنها آتية من الماضي. وبما أنه كان قد تمّ اعتراض منطقة قرن

آمون، فإنّ أجزاء التجربة الأولية لحظةً بلحظةً قد بقيت أشبه بقطع أحجية ضمنية مشتّتة ومشوّشة. ولبثَت دوائر الدماغ الإلكترونية التي تقوم بترميز التجارب إلى مدركات، وأحاسيس، وانفعالات، نشيطةً. ولكنّ بروس قد لا يعرف أنّ هذه الصور الداخلية وهذه الأحاسيس آتية من الماضي. فسوف يتدفّق استرجاع الماضي عليه مع إعادة تنشيط ذاكرة ضمنية فقط.

الصدمة، والذاكرة، والدماغ

قبل اليوم الذي دفعني فيه بروس تحت السرير، كنا قد باشرنا استكشاف تجاربه في فيتنام. فقد استهلّ الجلسة بالقول إنه لا يرغب في التحدّث عن تلك الفترة الزمنية مع أنه يعي تماماً أنه عليه فعل ذلك. كان واحداً من الناجين من الحرب من بين وحدته. وبينما كان يتحدّث، لاحَت علامات التوتّر على وجهه في حين بدت عيناه وكأنهما ترفّان نحو الأعلى، وأخذت يداه ترتجفان. وسرعان ما ظهرَت التجربة، بشكل متعرّج ومتقطّع، بكلمات، بنوبات بكاء، بصور استطاع بروس أن يصفها، رافعاً يدَيه، حاجِباً عينيه؛ بصرخات، بهمسات ما زلتُ أسمعها حتى اليوم.

كان صديق بروس المفضّل، ابن بلدته، جيك، في فصيلته. فقد كانوا في دورية بالقرب من منطقة مجرّدة من السلاح عندما هوجِموا. أُصيبَ جيك في رأسه. أمّا بروس الذي أُصيب في رجله وعجز عن الحراك، فقد أمسك بجسم صديقه الضعيف المضنى. توفي جيك بين ذراعيه بينما كانت الطوافات في طريقها إليه. وفي خضمّ تلك الانفجارات من حوله، أضْحى عاجزاً عن التفكير. الصورة التالية التي تمكّن من تجميعها كانت جناح المستشفى في سايغون. وقد أظهرت السجلات أنّ الطاقم الطبّي خشيَ أن يكون قد أصيب بإصابة في دماغه. فقد كان بروس عاجزاً عن الكلام لمدة أسابيع. لدى عودته إلى الولايات المتحدة، حاول بروس التأقلم مع الحياة المدنية. شُفيَت رِجْله بيد أنّ عقله كان محطماً. بعد عشر سنوات من إعفائه من الجيش، تمّ قبوله في مستشفى المحاربين القدامى قبل أن أبدأ تدريبي هناك.

ما الذي حصل في دماغ بروس؟ أفضل ما يمكن أن يقدّمه العلم هو إطار عمل تصوّري، تدعمه إنما لا تبرهنه الأبحاث بَعْد. فتحتَ ضغط الصدمة القصوى الذي خضع له، سيطر الرعب على بروس وانهار من الصدمة. وفي ظلّ هذه الظروف العصيبة إلى أقصى الدرجات، فإنّ الاستجابة المبنية على المواجهة أو الهروب، قد غمرَت جسمه بهرمون الكورتيزول، وهو مادة كيميائية تبيّن أنها تعيق وظيفة منطقة قرن آمون. وكما سبق أن ناقشنا، فإنّ أي شيء يعيق بشكل مؤقّت هذه المنطقة كفيل بإعاقة تكوين الذكريات الصريحة أيضاً - وهذا تأثير مماثل لتأثير الكحول أو الحبوب المُنَوِّمة، الأمر الذي قد يقود إلى فقدان الوعي، وهذا شكل من أشكال التفكّك المستحَثّ كيميائياً (غير أنّ المادة الكيميائية التي دخلَت هنا كانت الكورتيزول، وليس الأدوية أو الكحول). ولكن التناقض في الأمر، هو أنّ ردّة الفعل الشديدة نفسها التي أدّت إلى فقدان الوعي وإلى إعاقة الذاكرة الصريحة قد تزيد في الوقت نفسه من ترميز الذاكرة الضمنية عن طريق إفراز اللوزة مادة كيميائية أخرى للمواجهة أو الهروب، وهي مادة الأدرينالين. تودي المستويات المرتفعة من الأدرينالين إلى ترسيخ آثار تجربة الصدمة الأصلية في الذاكرة الضمنية - الإحساس بالرعب، والتفاصيل الإدراكية، وردود الفعل السلوكية الخاصة بالمواجهة أو الهروب، ناهيك عن كافة الآلام الجسدية التي عانى منها.

نرى هنا تفسيراً للظاهرة المتناقضة على ما يبدو، وهي ظاهرة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) - فبما أنه يوجد قدر ضئيل جداً أو معدوم حتّى من الذاكرة الصريحة للحادثة الأصلية، فإنّ الذاكرة الضمنية التي تطفو كاسترجاع للماضي (أو كأشكال أخرى من أجزاء الذاكرة الضمنية العوّامة) تبدو قويةً بشكل لا يُصدَّق. عندما نرى كيف تعتمد مختلف أنواع الذاكرة على مناطق مختلفة من الدماغ، يمكننا أخيراً أن نفهم تقارب الذاكرة الضمنية المُعزَّزة والذاكرة الصريحة المُجَمَّدة التي تحدث خلال الصدمة.

يمكن للصدمة أيضاً تعطيل عمل منطقة قرن آمون على نحو مؤقت من خلال آلية التفكّك. فمقابل تجربة قوية أو تهديد لحياتنا، عندما لا نجد أمامنا

سبيلاً للهرب الجسدي، لا نفرز درجات مرتفعة من هرمونات الضغط العصبي المُجَمِّدة للذاكرة، بيد أنّ الدماغ قد يجد شكلاً آخر من الهرب عبر صرف انتباه قناة التركيز الضيّقة عن التهديد. وفيما ما زلنا نجهل كيف حدث الأمر بالضبط، يصبح الوعي مُمْتَصّاً بالكامل في إحدى نواحي البيئة الخالية من الصدمات، أو في مشهد الخيال الداخلي.

لا أعرف ما إذا كان التفكّك يشكّل جزءاً من استجابة بروس للكمين الذي أودى بحياة رفيقه، إلا أنّ عدداً كبيراً من الناس الذين عانوا من صدمة قادرون على أن يتذكّروا بوضوح التفكّك الذي حدث خلال الحادثة. وبعد سنوات طويلة من عملي مع بروس، عالجْتُ امرأةً كانَت قد تعرّضت لاعتداء جنسي في سنّ الرابعة عشر حين وقعَت في شرك ثلاثة رجال في سقيفة قديمة. فأخبرتني أنها، عندما بدأ الاعتداء، لاحظَت نتوء بعض الورود الصغيرة عبر الكساء المكسور في زاوية الأرض. فركّزَت عليها، وتفتّحَت في مرجٍ خيالي في ذهنها. وبمكوثها في ذاك المرج، نبَّهَت وعيها من إحساسها القوي بالألم والوهن.

المشكلة مع استراتيجية البقاء هي أنه، بينما كان وعيها المباشر مُجَمَّداً، فإن التعطيل المؤقّت لمنطقة قرن آمون لم يوقِف الترميز الضمني للتجربة. بعد خمسة عشر عاماً، عندما كانت تستحمّ مع حبيبها، أثار فجأةً صوت المياه على أرض المغطس فيها استرجاعاً كلّياً للماضي. كان المطر ينهمر بغزارة يوم الاعتداء، وطافَت الذكريات الضمنية في وعيها كما ولو أنها تعرّضت للاعتداء في ذلك المكان وذلك الزمان، على يد حبيبها. ولحسن الحظ، عندما جاءت إليّ بحثاً عن العلاج، كنتُ قد أدخلْتُ في عملي أحدث الاستنتاجات حول الانتباه، ومنطقة قرن آمون، والذاكرة، ممّا يعني أنني كنتُ قادراً على فهم تجربتها وعرفْتُ ما عليّ فعله لمساعدتها.

وفي حين أنّ دور منطقة قرن آمون في تكامل الذاكرة قد كُشِفَ في المختبرات العلميّة، بدا واضحاً لي، بصفتي طبيباً سريرياً، أنّ التكامل المُجَمَّد قد يبرّر الكثير من الأعراض العامة لظاهرة الاضطراب ما بعد الصدمة. قد تكون الذكريات الضمنية فقط وحالات انفصال أخرى في الذهن سبب أعراض زيادة

الإثارة (hyperarousal) والانفعالات الجيّاشة، والتخدّر وفقدان القدرة على الحسّ، والانفصال عن أحاسيس الجسم، والإحساس بـ "عدم الواقعية"، ناهيك عن أشكال متنوّعة من إعادة تجربة الصدمة الأصلية، بما في ذلك استرجاع الماضي، وتذكّر متكرّر ومحزِن ومتقطّع لحادثة أثناء اليقظة.

إن ظواهر النوم، كالكوابيس واضطرابات حركة العين السريعة، هي أيضاً خصائص رئيسية لاضطراب ما بعد الصدمة، وتقدّم لنا نافذةً أخرى في ظاهرة أجزاء ذاكرة الصدمة المُرَمَّزة التي تقتحم حياتنا بقوّة مرعبة بعد الحادثة. قبل أن تندمج الذكريات بالكامل في القشرة في إطار ذاكرة دائمة صريحة، يجب عليها أن تمرّ بعملية اسمها "اندماج" (consolidation) يبدو أنها تعتمد على حركة العين السريعة أثناء مرحلة النوم. فبالنسبة إلى أناس كثيرين يعانون من حالة اضطراب ما بعد الصدمة، تتعطّل حركة العين السريعة في النوم، ممّا قد يشكّل تفسيراً إضافياً لسبب بقاء ذكريات الصدمة لديهم ضمنيةً ومُختَبَرةً ككوابيس أثناء النوم، أو مُجَرَّبةً من جديد كأعراض أثناء اليقظة، مثل تلك المذكورة أعلاه.

ولقرون كثيرة، تمّ التعرّف إلى أعراض الصدمة التطفّلية، والمُجَزِّئة، والمُخَدِّرة، لدى الجنود، ووُصِفَت بأشكال مُختلفة، فمثلاً وُصِفَت على أنها "صدمة القنابل" (shell shock). إنّ تشخيص حالة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) يسمح لنا برؤية النقاط المشتركة بين تجارب ساحة القتال والصدمات التي تضيّق وتحدّ من حياة عدد لا يحصى من الأشخاص. أودّ أن أخبركم عن مريضَين كانا من بينهم.

استخدام منطقة قرن آمون لمعالجة الصدمة

زارَتني أليسون في سنّ الثلاثين كونها تعاني من مشاكل مستمرّة في العلاقات، بما فيها صعوبات بالغة من الناحية الجنسية. لمّا سألتُها عن طفولتها، أجابتني أنّ كلّ شيء كان "جيّداً"، بغض النظر عن طلاق والدَيها عندما كانت في الثالثة

من العمر. تزوّجَت أمها ثانيةً عندما كانت في الخامسة وأنجَبَت وَلَدَين آخرَين. بعد ذلك، كانت الحياة العائلية "طبيعيةً". لم أكن متأكّداً ممّا عنَت بالفعل بكلمة "طبيعية"، ولكنني فكرْتُ أنه علينا أن ننتظر ونرى. كان هناك أمور كثيرة مثيرة للاستكشاف في حياتها الحاضرة.

بعد أشهر قليلة من العلاج، طرَحَت مشكلة طبية ما انفكّت تضايقها في إحدى الفترات. فاعترفَت لي بألم في الظهر يراودها بشكل متقطّع، وأنه الآن قد ازداد سوءاً. كانت أليسون معلّمةً في الفنون الجميلة في إحدى المدارس المحلية، وقد صار ألَمُها يصعِّب عليها العمل أكثر فأكثر. سبق لها أن استشارَت مُجَبِّراً، فنصحها بإجراء عملية جراحية. غير أنّ أليسون ظنَّت نفسها لا تزال صغيرةً جداً لاتخاذ خطوة قاسية كهذه، علماً أنها كانت قد قرأت في مكان ما أنّ ألَم الظهر يكون غالباً مرتبطاً بالضغط العصبي. أرادَت أن تعرف رأيي في الموضوع.

فاقترحْتُ عليها مسحاً للجسم، يبدأ من أخمص قدميها ويصعد إلى فَوق. كما طلبْتُ منها أن تُعير انتباهاً لأحاسيسها. عندما وصلنا إلى ظهرها، تاهَت فجأةً في الرعب. فتذكّرت صوراً لها وهي في منزل الجيران ذات ليلة، ثمّ جاءتها صورة صديق ابنهم الذي عاد ثمِلاً من السهرة وحاول أن يطارحها الغرام في زاوية طاولة البينغ بونغ. فأخذ يدفع بظهرها بعنف نحو حافة الطاولة. وبينما شرعنا نستكشف هذه الذكريات في جلسات عديدة، اتضَحَ لها شيئاً فشيئاً أنّ المُعتدي عليها لم يكن صديق الابن، بل كان زوج أمها. ما إن أدرَكَت ذلك، اختفى ألمها ولم يَعُد أبداً. فألغَت موعد جراحتها.

أعرفُ أنّكَ قد لا تُصدِّق أن ذلك ممكن، وحتى ولو لم أكن أنا بذاتي هناك أو اختبرْتُ حالات علاجية مماثلة عدّة مرّات حتى الآن، إلا أنه يمكنني أن أشعر بالمثل. في الواقع، لم يكن ذلك "علاجاً سحرياً"، لأن اكتشاف أليسون لم يكن سوى بداية قسم كبير من العمل الشاق في إعادة بناء حياتها.

إنّ الذاكرة ليست أشبه بآلة استنساخ. عندما نسترجع ذكرى ما، قد لا يكون ما نتذكّره دقيقاً. فإن هذا الاسترجاع يُنشّط جانباً من الشبكة العصبية

مشابهاً لذاك الذي نشأ في وقت الترميز، إنما ليس نفسه تماماً. بالفعل، يمكن للذكريات أن تتشوّه. يمكننا أن نتذكّر بدقّة جوهر الحادثة، كما عندما تذكّرت أليسون أنها قد تعرّضت لاعتداء - غير أنّ التفاصيل قد لا تكون صحيحةً. ففي هذه الحالة، وعلى مدى فترة طويلة من الزمن، جاءَت أليسون لتكشف تفاصيل قصة حياتها التي كانت ترعِب وتؤلِم أكثر ممّا بدَت عليه في بادئ الأمر.

كان استرجاع أليسون للذكريات معطّلاً لحوالي ستة عشر عاماً. ثمّ، فإنّ ما تذكّرته بدايةً كان مشوّهاً بشكل ساعدها على حفظ صورة جيدة عن شخص مُهِمّ في حياتها: زوج أمها. يكافح كثيرون من ضحايا صدمات مختلفة مسائل الدقّة هذه. والحقيقة هي أنّ الذاكرة سهلة التأثّر بالإيحاء أو بأفكار الآخرين ومتعدّدة الطبقات. ومن حسن الحظ أنّ التأييدات الخارجية تتوفّر أحياناً للإبحار في مياه مشكوك فيها. بعد أشهر عديدة من زوال ألم أليسون، حضَرَت اجتماعاً عائلياً. وهناك، تجرّأ أخوها وأختها (من أمّها) اللذَان لم ترَهما منذ عامَين، على القول لها إنهما قد شهدا الاعتداء، حين سألتهما عمّا إذا كانا يعرفان شيئاً عمّا حصل في تلك الحفلة. وبصفتهما شاهِدَين، هما أيضاً كانا ضحية استغلال.

على الأغلب أنّكَ قد لاحظْتَ أنّ التشويه الأولي لذكرى الحادثة قد ساعد أيضاً على حماية شخص مهمّ أكثر في حياتها: أمّها. لِماذا لم تذهب أليسون إلى والدتها بعد الاعتداء؟ حتى ولو شعرت بالخجل من الكلام، لماذا لم تلحظ أمها أنّ ثمّة شيء ليس على ما يرام؟

عندما لا تُقَدِّم العائلات حيّزاً للأولاد كي يعبّروا عن مشاعرهم وأن يتذكّروا ما حصل بعد حادثة عنيفة، تبقى ذكرياتهم الضمنية فقط في شكل مُفَكَّك ولا سبيل لديهم إلى فهم تجربتهم. وكما اكتشفنا في عملنا معاً، كانت عائلة أليسون قد تحوّلَت إلى منطقة صمت قبل ليلة طاولة البينغ البونغ بكثير. فلطالما كان زوج أمها متطفِّلاً بطرق مختلفة منذ يوم زواجه بوالدتها تقريباً. وكانت والدتها تغضّ النظر وتسهِّل حتّى الاستغلال، مُضَحيّةً بأليسون من أجل زوجها وعائلتها الجديدة. اليوم، باتَ معروفاً أنّ هذا النوع من الاستغلال المبكر والمتكرّر، بالإضافة إلى عدم وجود شخص ما تلجأ إليه بحثاً عن الأمان، يشكّل

أساس تطوير اضطرابات التفكّك. ففي عمق ذاتها، كانت أليسون عاجزةً عن إيجاد تفسير لقصة حياتها.

استمرّ علاج أليسون لسنوات طويلة، وهنا يمكنني أن أقدّم لكم فقط رؤوس أقلام رحلتنا. لم يقضِ هدفنا بدمج ذكرياتها المعطِّلة والمعيقة فحسب، لا بل أيضاً بمساعدتها على قيادة علاقاتها الحالية والبقاء حاضرةً في مواجهة الضغوطات النفسية في حياتها. كان على أليسون بناء مهارات المرونة والقوة الشخصية. فبعدما خانها أقرب الناس إليها، كيف يمكنها أن تتعلّم أن تحمي نفسها وفي الوقت ذاته أن تثق بالآخرين؟

في رأيي الشخصي، تخيّلتُ سلسلة من اللقطات تتعاقب بالشكل الآتي: خيانات الأصدقاء وصدمات تساهم في إفساد التكامل. ففي مجال الذاكرة، يؤدّي ذلك إلى قطع "أحجية" ضمنية تبقى بشكل متفكّك. تتطفّل هذه القطع الضمنية فقط من الماضي على الحاضر، فتعيد إحياء تجارب لأحداث سابقة (مثل استرجاع الماضي وألم الظهر)، والنفور (كانت أليسون، ومن غير معرفة السبب، تتفادى لعبة البينغ البونغ أو السباحة)، والتخدّر، وفقدان الحسّ (وهذا كان في صلب مشاكلها الجنسية). بدايةً، كان يجب دمج هذه التجربة المجزّأة في الذاكرة الصريحة ومن ثمّ دمجها في حسّ أكبر بحقيقة كينونة أليسون.

سوف نستكشف تجسيدات الذاكرة التي لم تُحَلّ بَعد، إنما بوعي مزدوج. هذا يعني أنه، فيما يكون محور من تركيز الوعي في هذا المكان وهذا الزمان، يكون المحور الآخر في ذلك المكان وذلك الزمان. سوف نطوّر مجموعةً من الموارد ونُبقي تلك الجاهزة والتي يسهل بلوغها في الوقت الحاضر، حتى ولو كنا قد انتقلنا كلانا إلى محور تركيز الوعي الثاني - الذكريات بذاتها، عمليات إعادة التنشيط الضمنية.

كانت مهمتي هي مساعدة أليسون على الاحتفاظ بذلك الحسّ بأننا معاً، وبأنها ليست ضائعةً في الماضي، حتّى عندما يكون وعيها في أحاسيس الذاكرة الضمنية. لو كانت تستطيع الدخول والخروج من الماضي بمرونة، وبأقل قدر من

الألم، لكانت أحسَّت بأمان أكبر. وفي خلفية العمل، ما كان علينا أن نفعله في رحلتها العلاجية، هو تحقيق تكامل الذاكرة. فعلَّمْتُ أليسون عن الدماغ، والعقل، والذاكرة، كما كنتُ أفعل مع جميع مرضاي تقريباً. كما أنني علّمتها التقنيات الأساسية كالوعي بالتنفّس، وساعدتها على وضع تصوّر عن مكانها الآمن.

وقد كانت التقنية المفضّلة لأليسون هي تغيير عجلة الوعي. فطلبْتُ منها أن تتصوّر خزانة الملفّات في غرفة مقفلة في بيت من نسج خيالها. ففي هذه الخزانة، أُغلِقَت ذاكرة ما كنّا نعمل عليه، لا سيما عندما بدت تلك الذاكرة مشدودة وغير محلولة. وحدها كانت تملك مفتاح الغرفة ووحدها كانت قادرةً على فتح الباب. هي وحدها كانت تملك مفتاحاً آخر لفتح خزانة الملفات. كان يمكنها في أي وقت أن تغادر الغرفة، وتغلق الباب، وتعبر القاعة للذهاب إلى غرفة أخرى، حيث يمكنها مشاهدة فيديو الحادثة (هذا كان قبل ظهور الأقراص الرقمية) على آلة التشغيل. كان يمكنها بدء، توقيف، وتجميد، وترجيع أو تقديم الفيديو كيفما شاءت. ومع هذه القدرة على الرجوع إلى الوراء، قبل أن تضيع في العالم الضمني، كانت مهيّأةً للغطس في بحر الذاكرة.

بدت الانغماسات القصيرة في الأحاسيس لحظةً بلحظةً بذكرياتها الضمنية أساسيةً. احتاجَت أليسون إلى القدرة على الاتصال ومتابعة تلك التجارب الجسدية القديمة. غير أنني لم أكن أريد منها "أن تعيش من جديد" الصدمة. في الوقت ذاته، كان عليها أن تعي أنها معي، وأنها في أمان، وأنه يمكنها العودة في أي وقت إلى الحاضر وإلى جميع قواها ومواردها كشخص بالِغ. إن مُعَلِّم ذاكرتي القديمة - أحد أعظم أساتذتي - كان عنده قول قوي: "إن استرجاع الذاكرة هو مُعدِّل الذاكرة". وبوجود ذاكرة متكيِّفة أخرى، وبمساعدة أدوات كخزانة الملفات وتصورها للمكان الآمن، تستطيع أليسون استرجاع الذاكرة وتوضيح ذكرياتها السابقة الضمنية فقط. وبخلاف استرجاع الماضي، الذي يبدو أنه يرسّخ حالة متفكّكة بشكل أعمق كلّما حدثت، يبدو أنّ هذا التركيز المزدوج - في الذاكرة، وفي التجربة الذاتية للذاكرة (التي نسميها استرجاعاً مع تأمل وإطلاق) - يستخدم منطقة قرن آمون بشكل جديد. فبعد اثني عشر عاماً، عندما

رأيتُ أليسون مؤخَّراً، قالت لي إنّ استرجاع الماضي لم يراودها قط.

غير أنّ إيجاد طريقة لاعتناق الحقيقة لم تحلّ أعراض أليسون فحسب، بل ساعدتها بشكل أكبر. وفيما قمْتُ باستكشاف مختلف طبقات تكيّفها مع ألم طفولتها، حشدَت ذكرياتها الصريحة المُجَمَّعة حديثاً في إطار أوسع وأكثر تماسكاً لما شكّل كينونة أليسون التي هي عليها الآن. لقد اختبرَت حسّاً جديداً بالطاقة والسرور في حياتها. فقد أعادَت تشكيل ذاتها ليس فقط كشخص تمكّن من البقاء، بل كشخص قادر على الازدهار. وبدا أنّ هذه الطريقة في تكامل الذاكرة ساهمَت في تمكين أليسون – وغيرها منذ ذلك الحين – على إصلاح صياغة قصّة حياتها قد حُشِدَت في سياق عملها الداخلي القاسي والشجاع.

الفشل الذريع

حتّى ولو كنّا قد عانينا من صدمة متكررة أو مهدِّدة لحياتنا، يمكن أن تتحول الذكريات الضمنية وحدها إلى سجون تقيّد حياتنا. وخير مثال على ذلك، مريضتي إيلين.

كانت إيلين طالبةً في السادسة والعشرين من العمر متخرّجةً من الجامعة، جاءت إلي مُعرِبةً لي عن قلقها بشأن إنهائها المدرسة. أخبرتني في الحال أنها تخشى "الفشل الذريع" إن قبلَت عرض العمل الذي سبق أن تلقّته خلال الربع الأخير من عامها الدراسي. خلال الأسابيع القليلة التالية، حاولْتُ مقارباتٍ عديدةً لخوفها من التحديات الجديدة ومخاوفها من سوق العمل التنافسي. تلقّت أفكاري بتهذيب، إلا أنها ظلّت مذهولةً ومُجَمَّدةً في مكانها.

بينما كانت تصِف لنا خوفها، دخلَت كلمة "الفشل الذريع" في ذهني، ولكنني لم أكن أعرف ما عليّ فعله بها. ذات يوم، عندما كانت تخبرني مرّةً أخرى عن مخاوفها من النواحي المالية واللوجستية، اقترحْتُ عليها إدراك جسمها. فاستراحَت، ثمّ بدأت ترتجف. فقبَضَت ذراعها وقالت: "آخ! ما الذي

يحصل؟" ثمّ طلبْتُ منها أن تبقى مع الإحساس لكي ترى إلى أين سوف يأخذها. فصعد الألم وصولاً إلى ذراعها وفكّها. من ثمّ استحوذ على فمها وأخذت تبكي. بعدئذٍ، راحت تصف ما الذي يحدث في ذهنها. كانت في الثالثة من العمر ووقعَت عن دراجتها الثلاثية. ثمّ تذكرت، بشكل صريح، أنّ ذلك السقوط قد حطّم ذراعها وكسَرَ كل أسنانها الأمامية. فدُهِشنا كلانا بحدّة أحاسيسها الجسدية، التي اختبرتها بداية "مجرّد ألَم" وليس كتذكّر.

شُفيَت ذراع إيلين ولم يؤثّر الحادث على أسنان البلوغ، غير أنه أثّر على عقلها البالِغ. فقد خلق نموذجاً عقلياً ضمنياً، أو مخطّطاً، يمزج الحداثة والحماسة بخوف وألم شديدَين. وكانَت قد طبَّقَت هذا الخوف المُكتَسَب في عملها الأكاديمي، وتوظيفها وعلاقاتها الشخصية حتّى. وكانت رسالتها: "إن محاولة أشياء جديدة قد تؤدّي إلى كارثة". كانت تخاف بكل معنى الكلمة من "الفشل الذريع" إذا أخذت نوع العمل الذي عملَت جاهدةً للحصول عليه.

كما فعلْتُ مع أليسون، علّمْتُ إيلين طرقاً للبقاء حاضرةً وفي أمان في مواجهة مخاوفها، وقد وجدَت شيئاً فشيئاً سبيلاً للانتقال إلى حالة من الحماسة في المدرسة أو مع أصدقائها. فما إن فحصَت وطوّقَت خوفها، بات يمكن لهذا الأخير أن يتمركز بشكل مناسب في الزمان، علماً أنه يُعزى إلى تجربتها المرعبة وهي في الثالثة من العمر، وقد حُشِدَ في قصة جديدة. والآن وبما أنها لم تعد أسيرة ماضٍ غير مفحوص، صار بإمكان إيلين تولّي حياتها بحسّ جديد من الحيوية والحرية.

أوصلني العمل مع مرضى كإيلين وأليسون إلى القناعة بأنّ التركيز المزدوِج هو أحد العناصر الحاسمة في علاج الصدمات. ذلك أن تزامن الانتباه الواعي هذا، حيث نُركِّز على الماضي وعلى يومنا الحاضر، وحيث نعيد تجربتنا للماضي، عبارة عن عملية نشيطة ومترابطة تسهّل تجميع منطقة قرن آمون لقطع "البازِل" المتناثرة للذاكرة الضمنية فقط. إن مراقبة إيلين لذاتها قد تشهد على شعورها بصور وأحاسيس جسدية من الماضي، إنما بحضور أحاسيس أخرى موثوق بها قادرة على تحمّل الذكريات الأليمة. ففي هذا الإطار من الأمان

الانفعالي، تصبح الذاكرة المُسترجعة أقل حمْلاً. معاً، سوف نتمكَن من تحديد أحاسيسها على أنها ذكريات وليس جزءاً من الأحداث الجديدة، من ثمّ سوف تتمكّن هي من دمج قطع الذاكرة في حسّ ذاتي أوسع وأكثر تماسكاً. ما إن تصبح منطقة قرن آمون قادرةً على تأدية وظيفتها التكاملية، قد تدور ذكرياتها في سرد نشيط ومفتوح لحياتها، قصّة واضحة عمّن ستصبح إيلين.

يمكن للذكريات الضمنية غير الخاضعة للفحص أن تحدد اعتقاداتنا وتوقّعاتنا. قد يغرينا شيء ما لرؤية هذه الاستجابات الانفعالية المتكاملة كـ"حدس" أو "أحاسيس غريزية" تمنحنا تبصّراً عميقاً في تجربتنا المتواصلة. فكما هي حال إيلين، يمكننا فهمها على نحو منطقي، متوصّلين إلى أسباب كثيرة مقبولة لردود فعلنا. ولكن، عوضاً عن ذلك، يمكن لهذه الاستجابات التلقائية أن تكون فضلات أوقات أليمة من ماضينا غير المفحوص، والتي ليست جديرةً بالثقة لتوجيه قراراتنا أو أعمالنا. فقد تجعلنا غير عاقِلين كما يمكن أن تربطنا بأحداث ماضية أليمة لن نختار أبداً إعادة خلقها بصورة متعمّدة.

ولكننا حين ندمج هذه التجارب المدمجة في وعينا الحاضر ونتعرّف إليها على أنها ذكريات ضمنية – حدس غير صحيح أو قرارات حكيمة – عندئذٍ نبدأ بمنح أنفسنا الأساليب لكي نكون مؤلّفين متيقظين ونشيطين لقصة حياتنا الخاصة. وكما سنرى في الفصل التالي، فإن كيفية تمكننا من إعطاء تفسير لحياتنا تُعتَبَر شكلاً آخر حاسماً من أشكال التكامل.

9

كيف نفهم حياتنا؟

التعلّق ودماغ سرد القصص

وصلَت زميلتي ربيكا إلى تدريبها الطبّي بعد تخرجها من الجامعة عقب معركة قاسية مع قصة استغلال خرجَت منها منتصرةً. فقد كانت الخامسة من أصل سبعة أطفال، ثمرة علاقة بين أم مدمنة على الكحول وأب يعاني من مرض ثنائي القطب، وكانت الفوضى وانعدام الاستقرار يملآن حياتها العائلية. لم تعرف قط ما ستكون حالة أمها يوماً بعد يوم؛ كذلك أبيها الذي رفض الأدوية المثبتة المزاج، متأرجحاً بين الهوس والاكتئاب. عندما كنا على اتصال مع بعضنا البعض في وقت متأخر من الليل في المستشفى حيث كنا نعمل، أخبرتني أنها قد تختبئ هي وإخوتها في العلّية حيث تقرأ لهم أختهم الكبرى فرانسين قصصاً على ضوء المصباح فيما تكون أمهم تمرّ بثورة غيظ في الأسفل. فتتشاور فرانسين مع ربيكا، فتمسك بها وبالآخرين مدّعين أنهم "يخيّمون" إبّان ذلك الإعصار الانفعالي. "كانت الحياة كابوساً"، هذا ما قالته ربيكا، مُضيفَةً: "وبالفعل، لم نكن نعرف قط متى سنصحو".

ومع ذلك، بدَت لي ربيكا هادئةً بشكل لا يُصدَّق، وقد أظهرَت قدرتها على التعاطي مع حالات معقّدة سواء مع مرضانا في الطب النفسي أو مع زملائنا الذين يمضون فترة التخصّص في المستشفى، والنقاشات الانفرادية أو الجماعية. ذات يوم، سألتها كيف استطاعت ذلك؟

"لم يكن الأمر سهلاً"، أذكر أنها قالت لي، "ولكن، إلى جانب شقيقتي، فإن شقيقة أمي ديبي قد أنقذت حياتي. ساعدتني أن أرى أنني لم أكن مجنونةً.

حتى أنني حين ذهبتُ عند خالتي، كانت دائماً واقفةً بجانبي. عرفْتُ أنني داخل قلبها".

لن أنسى أبداً هذه الجملة "داخل قلبها". فقد كان إحساس ربيكا بأنها موجودة "داخل" قلب شخص آخر العلامة الفارقة.

منذ فترة قصيرة فقط وجدْتُ بحثاً يظهر كم هو مهمّ لتطوّرنا أن يكون عندنا بعض العلاقات المتناغمة، التي نشعر فيها بأننا داخل العالم الداخلي لشخص آخر، في رأسه وقلبه، علاقات تساعدنا على الازدهار وتمدّنا بالمرونة. ولاحقاً تعلّمتُ كيف تكون الشبكات العصبية حول القلب وعلى امتداد الجسم متّصلةً اتصالاً وثيقاً بدوائر الرنين في الدماغ - فبهذه الطريقة، عندما "نُحسّ بأنه محسوس بنا" من قِبَل آخر، يساعدنا ذلك على تطوير القوة الداخلية للتنظيم الذاتي، ويساعدنا بأن نصبح مُركّزين وعميقي الفكر وأدهياء. فوجودنا بالقرب من أحد في أولى مراحل حياتنا يمنحنا وضوحاً في معرفة ما نشعر به، والقدرة على الإحساس بأننا قريبين من الآخرين. قبل أن يبدأ الباحثون بحلّ هذه الآليات العصبية، عرفَ شعراء وأولاد كربيكا أنّ القلب يشكّل بالفعل مصدراً حكيماً للمعرفة.

نماذج التعلّق

شعرَت ربيكا بأن اتصال قلبها بخالتها قد أنقذها. ولكن كيف؟ وكيف أمكنها، في تلك النقاشات في وقت متأخر من الليل، أن تخبرني عن ماضيها الأليم بذلك القدر من الوضوح والانفتاح؟

بالنسبة إليّ، يكمن التفسير في بعض من الأبحاث الأكثر إثارةً في علم النفس خلال السنوات الثلاثين الأخيرة: الاستكشاف المتواصل للتعلّق المبكر. لقد اكتشفنا أنّ علاقاتنا المبكرة لا تحدّد كيفية سردنا لقصة حياتنا في سن البلوغ فحسب، وإنما أيضاً كيف تتطور عقولنا في مرحلتي الرضاعة والطفولة. بدايةً،

سوف أتعمّق في هذه الاستنتاجات المذهلة كونها تؤثر على الأطفال، ومن ثمّ سوف أبيّن لكم كيف طبّقْتُ الاستنتاجات بينما كنت أعالج مرضاي البالغين.

تمّت المرحلة الأولية من البحث مع أطفال في عامهم الأول. فقام مراقبون متدرّبون بزيارات إلى المنازل على مدار السنة، بهدف تقييم التفاعل بين الأم والرضيع على نطاق تصنيف معياري. ولاحقاً، في نهاية العام، تمّ إحضار كل ثنائي "أم - رضيع" إلى المختبر للخضوع لفحص دام حوالي 20 دقيقةً. يُعرَف هذا الفحص بـ "حالة الرضيع الغريبة" بما أنه يركز على ما يحصل عندما يُفصَل الأطفال الذين يبلغون عاماً واحداً عن أمهاتهم ويُترَكون في "حالة غريبة" سواء مع شخص غريب أو لوحدهم. والفكرة هي أنّ فَصْلَ طفل في سنته الأولى عن أُمّه أمر عصيب ومن شأنه تنشيط نظام تعلّق الطفل - الطريقة التي يتصل فيها بأول شخص يعتني به. وقد نظر الباحثون إلى كيفية استجابة الأطفال لفكرة الانفصال نفسها، وكيفية استجابتهم عند عودة أمهاتهم.

لقد أجرى باحثون أصليّون هذه الدراسات آلاف المرّات، وقد أُعيدَت مراراً وتكراراً من جانب علماء عبر العالم أجمع. يمكن ربط كيفية استجابة رضيع لحالة غريبة في المختبر بملاحظات دقيقة ومتكررة عن الطفل والمُعتَني به في البيت. وقد أثبتت مرحلة جمْعِهما مع بعضهم البعض من جديد أنها أساسية. بدايةً، وجدَ الباحثون النماذج الثلاثة الأساسية ومن ثمّ رسموا نموذجاً رابعاً مبنياً على كيفية ترحيب الطفل بأمّه لدى عودتها بعد الفراق، كم بسهولة خُمِّد كرَب الطفل، وكم بسرعة عاد ليلعب بألعابه الجذابة في الغرفة.

تبيّن أن ما يقارب ثلثي الأطفال في المجتمع عموماً يعانون مما يسمّى تعلّق "آمِن". فقد أظهر الطفل إشاراتٍ واضحة عن الافتقاد لأمه لدى مغادرتها، غالباً عن طريق البكاء. وقد استقبلها بنشاط، متلهّفاً عادةً إلى اتصال جسدي مباشر معها، لدى عودتها. ولكنه سرعان ما هدأ وعادَ إلى وظائفه الطفولية من استكشاف ولعب. وبإعادة النظر في ملاحظات الزيارات المنزلية، فإن هؤلاء كانوا أطفال أهل حسّاسين إزاء احتياج الطفل للاتصال، وقادرين على قراءة إشارات الطفل وبالتالي تلبية حاجاته بفعالية.

ظهرَت حالة تعلّق "تجنّبي" لدى حوالي 20% من الأطفال، بحيث إنهم ركّزوا على الألعاب أو على استكشاف الغرفة، ولم يُظهروا أي علامة حزن أو غضب لدى مغادرة الأم، وتجاهلوها أو تجنّبوها بنشاط لدى عودتها. ماذا برأيكم كانت تجربة طفل في السنة الأولى من عمره؟ على الأرجح أنكم حَزِرْتم، فقد بيّنَت الملاحظات المنزلية أنّ الأم لم تتجاوب مع إشارات الطفل بشكل موثوق وحسّاس، حتّى إنها بدَت متجاهِلةً بل غير مبالية لحزن الطفل. وشيئاً فشيئاً، أخذ الرضيع يتعلّم شيئاً من هذا النوع: "أمي لا تساعدني أو تهدّئ من روعي، فلِمَ عليّ الاكتراث سواء لرحيلها أو عودتها؟" إن التجنّب السلوكي يشكّل تكيّفاً لهذا النوع من العلاقة. وبهدف التأقلم مع هذا الواقع، يقلّص الطفل تنشيط دوائر التعلّق.

وظهرَت حالة التعلّق "المتضارب" عند 10% إلى 15% من الأطفال. ففي هذه الحالة، يكون العام الأول من الحياة مُحَمَّلاً بتضارب من جانب الأهل. تارةً تكون الأم منسجمةً، حسّاسة ومتجاوبةً، وتارةً لا تكون كذلك. كيف كنتَ لتستجيب لو كنتَ رضيعاً؟ هل كان التوق إلى الاتصال بها ليُخفِّفَ من حزنك المُنَشَّط في المنطقة الحوفية؟ في الحالة الغريبة، غالباً ما يبدو الطفل المتعلّق تعلقاً متضارباً حَذِراً أو حزيناً حتّى قبل الافتراق. يبحث عن أُمّه عند الاجتماع، إنما لا يهدأ بسرعة. قد يواصل البكاء عوضاً عن العودة بسرعة إلى الألعاب أو قد يبقى على مقربة من الأم بنظرة يعتريها القلق أو الخيبة. من الواضح أن الاتصال مع أمه لن يمنحه حسّاً بالارتياح، ومن هنا يبرز التنشيط المفرط لدوائر التعلّق.

في الدراسات الأخيرة، أُضيفَت فئة رابعة من التعلّق، صُنّفت بصفة التعلُّق "غير المنظَّم" تمّ تشخيصها لدى 10% تقريباً من المجتمع عموماً إنما ضمن ما يصل إلى 80% من المجموعات ذات الخطورة العالية مثل أبناء أهل مدمنين على المخدرات. ومن المُقلِق جداً أن نراقب ما يحصل لدى عودة الوالدة. قد تظهر علامات الرعب على وجه الرضيع، فيدنو من أمه ثمّ يتراجع، ويجمد أو يسقط على الأرض، أو يبقى على مقربة منها ويبكي وهو يتراجع. ينشأ التعلّق

غير المنظّم عندما يُظهِر الأهل نقصاً قاسياً ومرعِباً من الانسجام والتناغم، حين يُرعِبون أطفالهم، وعندما يكونون هم بذاتهم مُرتَعبين. لقد طوّر أطفال النماذج الثلاثة الأخرى استراتيجيات للتعاطي مع مُرَبٍّ حسّاس، غير منفصل أو غير منسجم. إلا أنّ الطفل يعجز عن إيجاد وسيلة فعّالة للتعاطي مع الواقع. فتنهار عندئذٍ استراتيجيات التعلّق لديه.

كيف تتلاءم هذه الاستنتاجات مع نقاشنا حول التكامل؟ على الأرجح أنكم لاحظتم أنّ الطاقة والمعلومات تجري ضمن تدفّق منسجم ومتناغم في تعلّق آمِن، فتميل إلى صلابة في التجنّب؛ وإلى فوضى في التضارب؛ وتتناوب بين الصلابة والفوضى في انعدام التنظيم. ففي الشكل غير المنظّم فقط، يتجاوز التدفق "نافذة التحمّل" التي حدّدتها في الفصل 7 - مما يؤدي إلى اكتئاب في القدرة على التعاطي مع الواقع. في الفصول الأخرى، سوف أريكم كيف يمكن لهذه النماذج السلوكية المبكرة أن تستمرّ كخصائص للعقل لاحقاً في الحياة.

تمّت متابعة حالة كثيرين من الفوج الأول من الأطفال الذين اختُبِروا في حالة غريبة على مدى أكثر من ربع قرن. وعلى الرغم من المؤثرات الأخرى على تطورهم في ذلك الحين، تميل خصائصهم الشخصية إلى الاختلاف بأشكال يمكن توقّعها.

تبيّن عموماً أنّ الأطفال المتعلّقين تعلّقاً آمناً يستوفون قدرتهم الفكرية، ويبنون علاقات جيدة مع الآخرين، ويحظون باحترام نظرائهم، ويقدرون على تنظيم وضبط انفعالاتهم أيضاً. ومع أنّ الباحثين في موضوع التعلّق لم يدرسوا الدماغ بصورة مباشرة، فإن هذه النتائج الإجمالية تتوازى مع وظائف مقدّم الجبهة الوسطى بطرق عديدة: لقد طوَّرَ الأولاد المتعلّقين تعلّقاً آمناً تنظيماً جسدياً جيداً، وانسجاماً مع الآخرين، وتوازناً عاطفياً، ومرونةً في الاستجابة، وقدرةً على تعديل المخاوف، ناهيك عن أنهم طوّروا تعاطفاً وتبصّراً ووعياً أخلاقياً. (حتى الآن، لم تتم دراسة الوظيفة التاسعة: الحدس). ومن منظور البيولوجيا العصبية بين الأشخاص، يلمّح ذلك بشدّة إلى أن التفاعلات الآمنة بين الطفل والأهل تشجّع نموّ الألياف التكاملية في منطقة مقدّم الجبهة الوسطى في دماغ الطفل.

وعلى العكس، فإنّ ذوي التعلّق التجنّبي بمربّيهم الأول يميلون إلى تقيّد عاطفي، وغالباً ما يصفهم نظراؤهم بالـ"متحفّظين"، والـ"ضابطين" و"غير القريبين إلى القلب". فالأطفال الذين يعانون من تعلّق أولي متضارب أظهروا قدراً كبيراً من القلق وانعدام الأمان. أما هؤلاء الذي يعانون من تعلّق غير منظّم، فإن ذلك قد أفسد قدرتهم على بناء علاقات مع الآخرين وتنظيم عواطفهم. وعلاوةً على ذلك، يعاني كثيرون من أعراض التفكّك الذي يعرّضهم إلى حد كبير لخطر تطوير حالة اضطراب ما بعد الصدمة جرّاء حادثة صادِمة.

ربما تتساءَل مثلي: "ألا يمكن أن تكون هذه الاختلافات مبنيةً على عوامل وراثية؟ فمعظم هؤلاء الثنائيين "طفل – والد/والدة" يتشاركون على الأقل في نصف الجينات، فلعلّ هذا الترابط بين نماذج التعلّق والشخصية المُكَوَّنة فيما بعد لا يُمكِن نَسْبُه إلى أي شيء فعله الوالد/الوالدة أو فشل فيه". وبالفعل، استنتجَت الدراسات أنه كلّما زاد التقارب الجيني، ازدادت الصفات المشتركة: بدءاً من الذكاء والمزاج، وصولاً إلى خصائص في الشخصية مثل التوجّه السياسي، وتدخين السجائر، ومشاهدة التلفاز. إلا أنّ ميزةً واحدةً تنفصل عن هذه القائمة، وهي ميزة التعلّق. وقد أدلى أحد أبرز الباحثين في وراثة الشخصية بهذا التصريح بشكل عفوي خلال اجتماع علمي وطني. كما أنّ نماذج التعلّق هي من بين أبعاد الحياة البشرية القليلة التي تعتمد، على ما يبدو، على التأثير الوراثي. يمكننا رؤية ذلك مباشرةً في تلك المراحل حيث يكون لدى الطفل نموذج مختلف عن التعلّق بكل من الأشخاص الذين يَرعونه. إن كان التعلّق محدّداً وراثياً، فكيف يمكن لمجموعة جينات واحدة للطفل تسمح بهذه الاختلافات؟ بالإضافة إلى ذلك، لقد اكتشفت الأبحاث حول أولاد التبنّي أو الرضاعة – الذين لا تمتّهم صلة وراثية بمربّيهم – هذه النماذج نفسها.

في الطبيعة، فإنّ تكويننا كأشخاص بالِغين، كما نحن الآن، مُحدَّد من خلال عوامل عديدة، بما فيها الجينات، والصدفة، والتجربة، فضلاً عن تعلّقنا الأولي بمُرَبّينا. إلا أنّ أيّ شخص يشكّك بالتأثير الذي يمكن أن يمارسه الأهل على

أولادهم ينبغي عليه التعاطي مع هذه الدراسات الواسعة حول التعلّق. فهي تُبيِّن بوضوح مدى تأثير ما يفعله الأهل.

خلق قصة حياة متماسكة

لِماذا نقوم نحن الأهل بهذا أو بذاك؟ عندما طرح الباحثون هذا السؤال، افترضوا- كما كان ليفترض كثيرون منّا - أنّ تجربة الأهل في مرحلة الطفولة هي التي تنبئ بكيفية تصرّفهم مع أولادهم. يبدو ذلك مفهوماً، إلا أنه تبيّن أنه ليس صحيحاً مئة بالمئة.

عندما سمعْتُ للمرّة الأولى ما استنتجه الباحثون، تغيّرت حياتي كما تغيّر مفهومي لحياة العقل. فإن المؤشر الذي ينبئ بسلامة تعلّق الطفل ليس ما قد حدث للأهل عندما كانوا أطفالاً، بل بالأحرى كيف فهم الأهل تلك التجارب الطفولية. وقد تبيّن أنه، بمجرّد طرح نوع من الأسئلة ذات الصلة بالسيرة الذاتية على الأطفال، استطعنا أن نكتشف كيف يفهم الأهل ماضيهم، وكيف قامت عقولهم بتشكيل وتحديد ذكريات الماضي ليشرحوا ما هم عليه في الحاضر. ما الذي نحسّ به إزاء الماضي، مفهومنا للسبب الذي دفع الأشخاص إلى التصرّف كما فعلوا، تأثير تلك الأحداث على تطورنا وصولاً إلى مرحلة البلوغ، فكلّ هذه عناصر قصة حياتنا. إنّ الجواب الذي يعطيه الناس على هذه الأسئلة الجوهرية قد يكشف كيف أنّ هذا السرد الداخلي (القصّة التي يحكونها هم بذاتهم) قد يحدّهم في الحاضر وقد يقودهم إلى نقل الميراث المؤلم ذاته الذي أفسد أولى أيام حياتهم إلى أولادهم. فإذا كان والدك (أو والدتك) قد عاش (أو عاشت)، مثلاً، طفولةً قاسية دون أن يتمكن من فهم ما حدث، يُحتمل أن ينقل إليك هذه القساوة، فتنقلها أنت بدورك إلى أبنائك. ومع ذلك، فقد تبيّن أنّ بعض الأهالي الذي عاشوا طفولة قاسية من دون أن يفهموا تلك التجارب لديهم أطفال متعلّقون بهم تعلّقاً آمناً. فقد وضعوا حدّاً لنقل الميراث العائلي المبني على التعلّق غير الآمن إلى أولادهم.

تحمّستُ كثيراً لهذه الأفكار وراودتني أسئلة أيضاً. ماذا يعني "فهم" حقاً؟ كيف يمكننا القيام بذلك، وكيف يحدث ذلك في الدماغ؟

إن مفتاح الفهم هو ما أسماه الباحثون "سرد الحياة"، أي كيفية صياغة حياتنا بالكلمات لإيصالها إلى شخص آخر. وقد بدا أنّ الأسلوب الذي يروي فيه شخص بالِغ قصّة حياته أسلوب كاشف جداً. فمثلاً، إن الأشخاص ذوي التعلّق الآمن مالوا إلى الإقرار بالجانبين الإيجابي والسلبي من تجاربهم العائلية، وتمكّنوا من الإظهار أنّ هذه التجارب مرتبطة بتطوّرهم في وقت لاحق. فقد استطاعوا سرد ماضيهم وطريقهم إلى مرحلة البلوغ التي هم فيها الآن بشكل متماسك. وعلى العكس، فإن الأشخاص الذين عاشوا تجارب مليئة بالتحديات في طفولتهم غالباً ما يقدمون سرداً غير متماسك بطرق مختلفة. وسوف أصف لكم ذلك في الصفحات التالية. أما حالات الاستثناء فكانت أشخاصاً مثل ربيكا. فاستناداً لوقائع في أولى مراحل طفولتهم، من المتوقّع أن يكون عندهم تعلّق تجنّبي أو متضارب أو غير منظّم في مرحلة طفولتهم، وسرد غير متماسك عن حياتهم في مرحلة بلوغهم. ولكن، إذا كانت قد جمعتهم علاقة بشخص انسجم معهم انسجاماً حقيقياً، سواء قريباً أو جاراً أو معلماً أو مستشاراً، فقد يكون شيء ما في هذه العلاقة قد ساعدهم على بناء تجربة تكامل داخلية أو أعطاهم حيّزاً للتأمل في حياتهم بصورة تساعدهم على فهم رحلتهم. فقد قدّموا سرداً عن حياتهم وصفه الباحثون بـ"سرد آمن مكتسَب". ويتّسم هذا السرد الآمن بميزة وهي أننا نستطيع وصف خصائصه. والأهم من ذلك حتّى، كما هي حال ربيكا، هو أنه بإمكاننا تغيير حياتنا من خلال تطوير سرد "متماسك" حتّى ولو كنّا لم ننطلق بعد بأي سرد.

وهذه نقطة مهمة أكرّرها لكم: عندما يتعلّق الأمر بكيفيّة تعلّق أولادنا بنا، فأن نكون قد مررنا بتجارب صعبة في أولى مراحل حياتنا هو أقل أهمية مما لو كنا قد وجدنا طريقةً ما لفهم كيفية تأثير هذه التجارب علينا. من هنا، فإن الفهم يجسّد مصدر القوة والمرونة. وخلال سنواتي الخمس والعشرين في مهنة العلاج، توصّلتُ إلى الاعتقاد أنّ الفهم ضروري لراحتنا وسعادتنا.

مقابلة تعلّق البالغين

إن اسم أداة البحث التي تقيّم كيفية فهمنا لحياتنا هو مقابلة تعلّق البالغين (Adult Attachment Interview) (AAI). إذا طُلِبَ منّي تقديم نسخة عن هذه المقابلة، قد أطرح مجموعة من الأسئلة على النحو التالي: كيف كانت طفولتك؟ كيف كانت علاقتك بكل من والديك، وهل كان هناك أشخاص آخرون مقرّبون لك في طفولتك؟ إلى من كنت أقرب ولِماذا؟ وقد أطلبُ منك إعطائي كلماتٍ تعبّر عن علاقتك المبكرة بكل من والديك أو مربّيك، من ثمّ أطلب منك البوح ببعض الذكريات التي تجسّد كل من هذه الكلمات. وتتواصل الأسئلة كما يلي: هل اختبرتَ خسارة في الطفولة، وإن كان الجواب "نعم، كيف كان ذلك بالنسبة إليك وإلى عائلتك؟ كيف تغيّرت علاقاتك مع مرور الزمن؟ لماذا برأيك تصرّف مُرَبّوك بتلك الطريقة؟ عندما تعيد التفكير بهذه الأسئلة، كيف برأيك أثّرت تجاربك الأولية على تطورك كشخص بالِغ؟ وإن كان عندك أطفال، قد أطرح عليك الأسئلة التالية: كيف برأيك أثّرت هذه التجارب على تربيتك لأولادك؟ ما الذي تتمناه لأولادك في المستقبل؟ وأخيراً، عندما يبلغ ولدك الخامسة والعشرين من العمر، أي جواب تتمنى سماعه منه حينما يُسأل ما هو أهم شيء تعلّمه منك؟ هذا هو الأهم.

إن الإجابة على هذه المجموعة من الأسئلة المفتوحة أشبه بالغطس في مناطق ذاكرة غير مُصنَّفة. وبينما كنتُ أجري أبحاثاً حول مقابلة تعلّق البالغين، قال لي أشخاص كثيرون إن المقابلة كانت الجلسة العلاجية الأكثر إفادةً لي في حياتي. وبصفتي اختصاصي بالعلاج، وجدتها مذهلةً بالفعل، سيما أنّ بروتوكولات البحث قد فرضَت عليّ أن أكون حيادياً قدر المستطاع. إلا أنّ شيئاً ما في هذه الأسئلة قد حثّ باستمرار على اكتشافات جديدة لدى الأفراد الذين خضعوا لعلاج على مدى سنوات.

إذا وضعْتُ مقابلة تعلّق البالغين في إطار بحثي، لكانت أجوبتك سُجِّلَت ومن ثمّ نُسِخَت. وفيما بعد، كان باحث متدرّب على تشفير النتائج قد استلم هذا النسخ. كنّا سنشاهد كيفية تقديمك للمواد، لنلاحظ ما إذا كانت تفاصيل الذاكرة

تتناسب مع التعميمات التي قدّمتها، مع الاستمرار في متابعة نشرك لقصّتك، لِنرى ما إذا كانت منطقيةً ومفهومةً، مُراقِبين نماذج الاستجابة كالإصرار بأنك لم تتذكّر الماضي أو أنك مشوّش بين الماضي والحاضر. كما أنه سوف يتم تقييم النسخ لرؤية كيفية ضبطك لما كنت تقوله وكيفية أخذك لي في عين الاعتبار أثناء كلامك. فهل حاولتُ التأكّد من أنني فهمتُ ما كنت تقوله؟ بهذه الطريقة، يصبح "التحليل السردي" أشبه بتقييم للتواصل بين الأشخاص بما أنه بمثابة دراسة عن تقدّمك الداخلي.

يقبل تقييم مقابلة تعلّق البالغين الفكرة القائلة إن الذاكرة غير معصومة عن الخطأ. وكما رأيتَ، ليست الذاكرة آلة نسخ، بل هي سهلة التأثر بالإيحاء أو بأفكار الآخرين، متطابقة بسهولة مع توقّعات الآخرين، ومع توقّعاتك أنت أيضاً. فحتى في أكثر الأوقات صدقاً، فإننا نقول أشياء نظنّها متوقَّعة من قِبَل الآخرين، ونقولها بشكل يجعلنا نظهر وكأننا نريد الظهور. لذلك، لا يفترض التحليل دقّة الوقائع كما هو مبيَّن. فهو، عوضاً عن ذلك، يركِّز على تماسك القصّة.

إن تحليل الاستجابات لأسئلة مقابلة تعلّق البالغين يكشف عن "مزاج الشخص البالِغ بشأن التعلّق"، التي تبيّن أنه مؤشر قوي ينبئ بسلوك التربية الأبوية وبكيفية استجابة أولاد هؤلاء الأشخاص البالغين لحالة الطفل الرضيع الغريبة. كما أظهرت الدراسات الأخيرة أنّ سلوك تعلّق الطفل في مرحلة الطفولة ينبئ بنوع السرد الذي يطوّره في مرحلة البلوغ. وسوف أعمل على استكشاف هذه الروابط في الفصول الباقية، ولكن أقدِّم لك ههنا ملخّصاً عن الفئات الأربع:

تطابق تعلّق البالغين وتعلّق الأطفال

سرد الأشخاص البالغين	سلوك الطفل الرضيع في حالة غريبة
آمِن	آمِن
مُستبعِد	تجنّبي
منشغِل	متضارب
غير محلول/غير منظّم	غير منظّم/غير موجّه

وعلى الرغم من وجود علاقة مبنية على السبب والمسبِّب، فكما ذكرنا أعلاه، ليس بالضرورة محتّماً أن ينقل الوالد ميراثه إلى الطفل. وكما حصل مع ربيكا، يمكن لأيٍّ كان تطوير سرد "مكتسَب وآمن" حتى ولو كان قد عانى من تعلّق غير آمن ومرَّ بتجارب دون المستوى المثالي في أولى أيام طفولته.

نافذة جديدة في الذهن

ها قد مضى عشرون عاماً على تأمّلي لأوّل مرّة في صفحات التحليل السردي سعياً لتعلّم إجراء بحث حول مقابلة تعلّق البالغين، غير أنّ هذه الأخيرة لا تزال تلعب دوراً مهماً في عملي اليومي في العلاج النفسي مع المرضى. واليوم، أصغي إلى سرد مرضاي بحثاً عن مفهوم يتجاوز أي فئة إحصائية، وقد اكتشفْتُ أن هذا السرد يسلّط الضوء على طبقات عديدة من الذهن. وفي الواقع، تساعدنا أسئلة مقابلة تعلّق البالغين في استكشاف كيف شكّلَت علاقاتنا الطفولية نماذج عالمنا الداخلي، لا سيما تأثيرها على نافذة التحمّل لدينا وقدرتنا على التأمل في عالمنا الداخلي. فالمرضى الذين يقدّمون سرداً متماسكاً يتمتّعون بنافذة تحمّل أوسع وبمهارات أكثر صلابةً من حيث التبصّر العقلي. وبكلام آخر، يبدو أنّ التعلّق الآمِن يتماشى مع التكامل. وفي حال كان المريض يعاني من تعلّق غير آمِن، تساعدني مقابلة تعلّق البالغين في إيجاد أساليب للعمل معاً بغية تعزيز التكامل وخلق "أمان مكتسب".

في الصفحات التالية، سوف أعرض لكم إجابات المرضى على أسئلة هذه المقابلة وما سيكشفونه حول كيفية فهمه لحياتهم. سوف أتأمل كيف تتجلّى فئات التعلّق الطفولي الأربع (التعلّق الآمن، والتجنّبي، والمتعارض، وغير المنظّم) في سرد البالغين. سوف استكشف كذلك كيف تشكّل نافذة تحمل المُرَبّي مباشرةً التفاعل مع الطفل. وأخيراً، سوف أدرس كيف يمكننا أن ننتقل من صلابة و/أو فوضى التعلّق غير الآمن إلى تجانس وتماسك علاقات آمنة.

ذهن آمن

فلْنَسْتمِع إلى جزء من سرد متماسك إلى حدّ بعيد، على سبيل نقطة مرجعية لنقاشنا. إنها قصة من كتابي الأول الذي حمل عنوان "العقل التطوّري" (*The Developing Mind*).

"أُصيب والدي باضطراب شديد لكونه عاطلاً عن العمل. وأظنّه عاش مكتئباً طيلة سنوات عديدة. لم يكن سعيداً ببقائه في مكانه. فكان يخرج بحثاً عن العمل، وإن لم يجد وظيفةً كان يصرخ علينا. عندما كنتُ صغيرةً، كان الأمر مزعجاً جداً بالنسبة إليّ، على ما أظن. لم أشعر بأنني قريبة منه. وبينما كنتُ أكبر، ساعدتني أمي في فهم كم كان الوضع بالنسبة إليه وإليّ أيضاً مؤلماً. كان عليّ التعاطي مع غضبي إزاءه قبل أن تربطنا تلك العلاقة التي طوّرناها قبل بلوغي مرحلة المراهقة. أظنّ أنّ دافعي اليوم يُعزى جزئياً إلى مدى صعوبة تلك الفترة بالنسبة إلينا".

وكما هي حال الكثيرين منّا، من الواضح أنّ هذه المرأة قد عاشت طفولةً دون المستوى المثالي، إلا أنها قادرة على التكلّم عن الماضي بصورة موضوعية، وإحداث توازن مع التأثيرات الإيجابية والسلبية، والتأمّل في كيفية تطوّر مفهومها مع مرور الوقت. تنتقل بسلاسة من ذكرياتها إلى تأمّلاتها فيها، وتزوّدني بتفاصيل كافية تسمح لي باستيعاب تجربتها.

ليس كل سرد آمناً بهذا القدر من الوضوح، ولكن إذا التفتنا إلى قصص أشخاص يعانون من تعلّق أقلّ أماناً، سوف نرى أنّه حتّى المرضى الذين هم في غاية الوضوح في حياتهم اليومية يمكن أن يصبح سردهم غير متماسك حين يبدؤون بسرد قصة حياتهم لنا.

ذهن طارِد

على الأرجح أنكم عرفتم بعضاً من أسئلة مقابلة تعلّق البالغين من خلال عملي

مع ستيوارت في الفصل 6. فلنُعِد النظر في طريقة إجابته على أسئلتي حول قصّة أولى مراحل حياته. حتّى في سنّه الثاني والتسعين، استطاع أن يتذكّر بسهولة وقائع مثل: أين عاش، والمدارس التي ذهب إليها، والأحداث الرياضية الكبرى، ونوع ولون سيارته الأولى. أمّا مسائل العلاقات، فعلى العكس، لم تأخذ حيّزاً في قصة حياته؛ فألحّ على القول إنه بكل بساطة "لم يتذكّر" تجاربه الطفولية مع عائلته. وأكثر من ذلك، صرّح ستيوارت أنّ حياته العائلية لم تؤثّر على طريقة تطوّره، فيما عدا أنّ والدَيه قد قدّما له "تعليماً جيداً". بدا متحمّساً لمتابعة المقابلة. "ما هو السؤال التالي؟"

كيف استطاع ستيوارت أن يعرف أنّ تجاربه العائلية لم تمارس عليه أي تأثير ما دام عاجزاً عن تذكّرها؟ هذا هو مثال عن السرد غير المتماسك، فهو بكل بساطة غير منطقي. بمعنى آخر، لم يكن ستيوارت يملك دلائل أو براهين تدعم تصريحه. فكان ذلك، بشكل خاص، لافتاً لدى مُحامٍ، وقد كشفَ عن تعطيل في تكامله السردي. إن نصف الكرة الأيسر يُدبِّر الشكل الفعلي للذاكرة الصريحة، التي كانت متواجدةً عنده بغزارة؛ أمّا نصف الكرة الأيمن فهو متخصص في التفاصيل المتعلقة بسيرته الذاتية، التي كان يفتقر إليها. كان النمط الأيسر الطاغي عند ستيوارت يملك دافعاً لسرد القصص، إلا أنه لم يكن يستقي "الجيدة منها" من النمط الأيمن الخاص بالسيرة الذاتية. ونتيجةً لذلك، فقد "تسايَرَ" وشكّل قصةً حافلةً بالتعميمات غير الجوهرية، مثل أن يقول إن طفولته كانت "عاديةً" أو "جيدة".

كشفَ ستيوارت عن ثلاث خصائص لفئة مقابلة تعلّق البالغين، المسماة بالمزاج "الطارِد": افتقاره للقدرة على تذكر تفاصيل علاقاته الماضية، وأجوبته المختصرة جداً، وإصراره على القول إنّ علاقاته العائلية لم تؤثر على تطوره. ففي ملاحظاتي السريرية، أجد أنّ هذا المزاج الطارِد يكون غالباً متّصلاً بسيطرة نصف الكرة الأيسر.

إن الأشخاص البالغين الذين يعانون من تعلّق طارِد كانوا، في معظم الأحيان، أطفالاً نالوا استقلاليتهم قبل الأوان، وتصرّفوا كـ"بالغين صغار". إن

تقليص مشاركة نصف الكرة الأيمن يمكّنهم من تجنّب توسيع نافذة تحمّلهم الضيقة للحاجة إلى الآخرين. ويُعتَبَر مَيلهم إلى النصف الأيسر تكيّفاً، كي لا يشعروا بالألم أو يتوقوا إلى علاقات تنقصهم. فيفعلون كل ما بوسعهم في ظلّ الظروف.

برأيكم، أي نوع من التعلّق رَبَطَ ابن ستيوارت، راندي، بأبيه حين كان طفلاً؟ من السهل تخيّل أب يعيل ابنه جيداً، إنما يبقى بعيداً من الناحية العاطفية. يكفله فكرياً حين يكبر، إنما يتجاهل أحاسيسه ومشاعره ولا يملك القدرة على التقاط إشاراته غير الشفهية. إنّ ستيوارت، الذي تربّى على يد ما أسمته زوجته أدريان "أكثر الناس برودةً على الكرة الأرضية"، قد عانى، على أغلب الظن، من تعلّق تجنّبي بوالدَيه، وعلى الأغلب أنّ راندي تعلّق به تعلّقاً تجنّبياً. فعلى هذا النحو، تنتقل نماذج التعلّق من جيل إلى آخر. ومن حسن حظ راندي أنه حَظيَ بأدريان كأمّ له، والتي كان بإمكانها أن تكون أكثر حضوراً له، سواء جسدياً أو عاطفياً.

يتميّز سرد البالغين الطارِد بمحور أساسي: أنا وحيد وأعيش على عاتقي. تحتل الاستقلالية صلب موضوع هويتهم. فقلّما تهمّهم العلاقات، ولا يؤثر الماضي على الحاضر، لا يحتاجون إلى الآخرين في شيء. ومع ذلك، لا شكّ أنّ حاجاتهم لا تزال كما هي، ولهذا السبب تحديداً استطعْتُ تشجيع ستيوارت على الاتصال أكثر فأكثر بنصف كرته الأيمن ومن ثمّ، بأدريان. إن الباحثين في موضوع التعلّق قد راقبوا الاستجابات للضغط العصبي في جِلدة البالغين خلال مقابلة تعلّق البالغين في الموقف الغريب. حتى عندما حكى البالغون الطارِدون عن علاقاتهم في سردهم، وحتى عندما تجاهل الطفل المتعلّق تعلّقاً تجنّبياً عودة أمّه، التقَطَ فحص الجلدة إطلاقات تحت قشرة الدماغ أشارت إلى القلق.

يكشف الطفل والشخص البالِغ عن تكيّف مماثل: إغلاق جهاز التعلّق. ولكن، وعلى الرغم من احتمال أن تكون قشرة دماغهم قد تكيّفت مع موقف تجنّبي وطارِد، فإن مناطق الأطراف السفلى وجذع الدماغ لا تزال تعرف أن الحياة مبنية على الاتصال. إن هذا الدافع غير المعترف به هو ما حثّ علاج ستيوارت على التقدّم، في ذلك اللقاء، نحو تلك اللحظة التي وضع فيها يده على يدي.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين قدّموا سرداً عن تعلّق طارِد، فإنّ التكامل أشبه بتفتُّح حبّة كانت نائمةً لعشرات السنوات. يصبح نصف الكرة الأيمن الحديث التطور مستعداً للمشاركة في الحياة ولاستدعاء الاتصالات تحت قشرة الدماغ إلى العالم. كما يمكن أن يرتبط عبر الجسم الثفني (corpus callosum) في الدماغ بهدف إحداث تكامل ثنائي. وقد تصبح المشاعر الآن مهمةً بقدر الوقائع. لا يُستَرجَع كلّ شيء: يميل أشخاص مثل ستيوارت إلى عدم استرجاع ذكريات الطفولة المرتبطة بالسيرة الذاتية - على الأرجح أنها لم ترقد قط. غير أنّ تكاملهم السردي الجديد يُمَكّنهم من تعزيز حسّهم الحالي بذواتهم، من الناحية الاجتماعية، والجسدية كما من ناحية السيرة الذاتية. إن فكرة "أن نفهم" تتجاوز فكرة "أن يكون عندنا مفهوم منطقي عن الأحداث الماضية" - أي قصة متماسكة تشمل جميع حواسّنا من الرأس حتى أخمص القدمين. استطعْتُ أن ألْحَظ ذلك عندما قرأ لي ستيوارت البيانات التي أدْرَجَها في يومياته، أو عندما أخبرني أن تدليك أدريان للكتفين "كان رائعاً". من المدهش مشاهدة ذلك، سواء بالنسبة إلى الناس بحدّ ذاتهم أو إلى المقرّبين منهم.

ذهن مشغول

أُصيبَ غريغ بذعر عندما وصلت حبيبته سارة التي عاش معها لأربع سنوات متأخرةً من العمل دون الاتصال به لإعلامه عن خططها. كان ممثلاً وسيماً في الخامسة والثلاثين من العمر، وكان حسّ الشك والقلق لديه يتناقض بشدّة مع إطلالته أمام الجمهور التي تنمّ عن ثقة بالذات وعن النجاح. فلطالما شكّكَ بإخلاص سارة له، إلى حدّ أنها قالت له إنها غير قادرة على التعهّد بالزواج به بسبب شكوكه. أخبرني غريغ أنه هو أيضاً أحسّ بتردد شديد، وسيطرت عليه الشكوك حول ما إذا كانت علاقتهما سوف تدوم. فمن جهة، كان يعرف أن سارة تحبّه، ومن جهة أخرى، لم يكن يعتقد أنه بإمكانه الوثوق بكلامها. كانت نساء أُخريات قد تخلّين عنه في الماضي، فلِمَ ستكون مختلفةً عنهن؟

عندما أجريتُ مقابلة تعلق البالغين مع غريغ، ذُهِلْتُ كيف أن هذا الشخص الذكي والمُتَّزِن بدا منحلاً في الحافة خلال العملية. عندما سألته عما يتذكر حول علاقته الأولية مع والدَيه، جاء جوابه كالآتي:

"حسناً، الأمر ليس في منتهى البساطة. أقصد، بدايةً، أعتقد أن علاقتي مع أبي كانت جيدةً. كان يلعب معي، كذلك أخي البكر في عطلة نهاية الأسبوع، وكان ذلك جيداً. ولكن فيما بدأت أكبر، قُلْ عندما بلغتُ مرحلة المراهقة، لم يعد بإمكان والدي التحكّم باستقلاليتي. أعتقد أنني خسرته نوعاً ما. ولكن أمي كانت مختلفةً. قد تبدو قلقةً عندما أكون معها أحياناً، كأنها قلقةٌ من شيء ما لن أتمكن من فهمه يوماً. كان الأمر مُغيظاً نوعاً ما لدرجة أنه يُشعِرُني بأنني غريب. لا أعرف ما إذا كانت تتصرف بهذه الطريقة مع أخي. أقصد أنها أحبّتنا جميعاً، ولكنّها كانت على ما يبدو تفضّل شقيقي لسبب ما. حتى أنني جُرِحْتُ ذات يوم وقالَت لي إنها غلطتي. وفي الأسبوع الماضي، جاءت أمي إلى البلدة وزارَت شقيقي قبلي، مع أنّ شقّتي أقرب إلى المطار. أقصد أنها لا تزال تحبّه أكثر مني، وهو يعرف ذلك. عندما كنّا نتناول العشاء في الليلة الماضية في منزله، بدَت فخورةً به إلى أقصى درجات الفخر، فخرها به يفوق من بعيد فخرها بي. فهو، عنده أولاد، وزوجة، ومنزل. أمّا أنا فعندي مهنتي، وشقّتي، وكلب وسارة. حسناً، أنت تعرف، أنه ليس الأمر ذاته".

طلبْتُ من غريغ أن يخبرني عن ذكريات طفولته. ولكن لاحِظْ كيف انزلقَت استجابته إلى الحاضر، وإذا به يخبرني عما حصل منذ أسبوع مع أمه وشقيقه. هذا النوع من انعدام التماسك مختلف عن الفراغات في سرد ستيوارت. إلا أنه يشير أيضاً إلى تعلّق غير آمن. إنها إحدى خصائص فئة مقابلة تعلّق البالغين المسماة بالـ"المشغولة" بما أنّ قضايا نابعةً من الماضي تواصل تطفّلها في تجاربنا في الحاضر.

حين يحدّق طفل ما في وجه والده، يبحث عن استجابة تعكس ذهنه. عندما نتلقّى في طفولتنا حواراً مفتوحاً ومباشراً، متلقّياً ومتناغماً، نطوّر حسّاً واضحاً بكَينونتنا. تسمح لنا دوائر الرنين بأن نرى ذواتنا في وجه الآخر ويتطوّر

التبصّر العقلي بوضوح. ولكن، ماذا لو كانت المرآة الانعكاسية مشوّهةً من جرّاء انشغالات وأمزجة الأهل؟ يكون التعلّق الطفولي المتضارب متّصِلاً بتاريخ انسجام أبوي متضارب ترافقه سلسلة من التطفلات الأبوية. ولا يمكن للطفل أن يرى نفسه بوضوح في عيني مربّيه، وينجم عن ذلك حسّ مشوّش بالذات. والمحور الرئيسي للشارد المشغول هو: أحتاج إلى الآخرين ولكن لا يمكنني الاعتماد عليهم.

تكمن الوسيلة الأخرى لفهم التعلّق المتضارب في التحدّث عن "العقدة العاطفية". إنّ طفلاً كغريغ متعلّق بأمه ولكنه عاجز عن التمايز، وعن بناء حياة أو هوية مستقلة. فاستجابات الأم المُربِكة، والناجمة عن قلقها الخاص، تعيق التوازن بين التمييز والترابط اللازم لتحقيق التكامل. فيصبح غريغ مُحمَّلاً بقلق أمه حتى ولو لم يكن هو بذاته يشعر بالقلق. ومهما كان وضعه الداخلي الأولي، فإن حالتها قد قَولَبَت حالته. فبدل أن يكونا فرْدَين منفصلَين قادرين على إيجاد اتصال موثوق به مع بعضهما البعض، فقد أصبحا متشابكين. إن عجز أمه عن رؤيته، وتشوّش فكرها حول ما يمكننا تصوّره بمثابة مسائل عالقة، قد اندمج في عدسته الخاصة من التبصّر العقلي. فقد تعطَّلَ التكامل، وانتقل غريغ نحو حافة الفوضى - مثلما بلغَ قلقه ذروته عند تأخر سارة. والآن، لم يكن غريغ يرى سارة كشخص منفصل - شخص كان له أسبابه للتأخر. يمكنه أن يقلق فقط مما قد يعنيه تأخرها من حيث مشاعرها إزاءه.

لا يكمن مفتاح نموّ غريغ في لَوم أمه، بل يكمن بالأحرى في فهم أسباب شكوكه كي نعمل معاً على تحقيق تكامل دماغه. يوجد اختلاف شاسع بين الشرح والاعتذار. فقد كان بإمكان غريغ أن ينمو من حيث قدرته على الخصوصية الحميمة من خلال فهمه لحياته.

يقضي هدفي الأولي بتوسيع قدرة منطقة مقدّم الجبهة الوسطى على المراقبة، وأخيراً على تعديل وإثارة جهاز التعلّق فيها. (هذا عكس تعطيل جهاز التعلّق الذي رأيناه عند ستيوارت). تخيّلْ غريغ وهو ينتظر سارة. وفيما تأخرت عن موعد وصولها المعتاد، فإن المحور الباقي من الهجر العاطفي يسيطر على

عالمه الداخلي، فيصبح مضطرباً. في لحظات فقدان القدرة والشكّ، يتفجّر ذهن غريغ عبر نافذة التحمّل، مما يقوده إلى الفوضى. وإذا به الآن في حالة ذعر شديد. فهذه المسائل المتبقية تشكّل "أزراراً ساخنةً"، أي نقاطاً هشّةً تشغل باله وتسيطر على رؤيته لعلاقاته الحميمة.

بدايةً علّمْتُ غريغ التمرين الأساسي لتكامل الوعي بواسطة عجلة الإدراك، مُحاولاً التخفيف عنه. كما أنني علّمته كيف يهدّىء نفسه بالتركيز على تنفّسه وتصوّر مكان آمِن. إنّ مجرّد التعلّم كيف يخفّف عن نفسه يعد خطوة مهمة لغريغ. من ثمّ، وبينما هو يستريح في محور العجلة الذي يجسّد صورةً عن المنطقة قبل الجبهية، استطاع أن يبعد ذاته نوعاً ما من تطفّلات مشاعر نصف الكرة الأيمن، والأحاسيس الجسدية والصور المرتبطة بالسيرة الذاتية. فبدل أن ينجرف وراء أحاسيس الذعر وعدم الأمان، بات بإمكانه الآن أن يبدأ بتمييزها على أنها مجرّد مشاعر في إطار العجلة.

بالإضافة إلى ذلك، استخدمْتُ رسماً يدوياً للدماغ لأساعد غريغ بأن يفهم كيف كان نصف كرته الأيمن يسيطر على الأيسر، مما يجعل منطقة مقدم الجبهة عاجزةً عن التعاطي مع الواقع. والآن، صار بإمكانه تصوّر التكامل الثنائي الذي كنّا نعمل عليه. عندما تعلّمَ "مجرّد ملاحظة" مضمون أحاسيس جسده، وأن يحترمها دون الارتعاب منها أو محاولة إلغائها، عزّزَ غريغ تكامله العمودي. أمّا بالنسبة إلى المسائل "المتبقيّة" حول تفضيل أمه لأخيه، فقد تمكنّا من تسميته واقع الذاكرة الضمنية، كي يفهم كيف أنّ ألم الماضي العميق قد بقيَ غير متكامل من جانِب منطقة قرن آمون وقد يُنَشّط من دون إدراكها، مما يغمره الآن وهنا بالإحساس بأنه غير محبوب. وبما أنه أسماه، فيمكنه بالتالي ترويضه. هذا يعني، أنه مع انتباهه الذي استقرّ الآن، صار بإمكانه التركيز مباشرةً على هذه الذكريات الضمنية ودمجها بأشكال أكثر صراحةً.

فهمَ غريغ أخيراً أنّ شكوكه إزاء سارة ناجمة عن أحاسيسه القديمة بالهجر العاطفي. فقد كانت هذه الأحاسيس مدموجةً في ذاكرته الضمنية وكانت تسيطر على قاعدة بيانات نصف كرته الأيمن. ولمّا لم يعد يسترجع الماضي في

حسّ اضطراب ما بعد الصدمة، صار غريغ يدرك أن تطفلات الانفعال الشديد النابعة من أحداث ماضية لا تزال تحرّك سرده لحياته اليوم. فبات بإمكان غريغ، بمهاراته الذي طوّرها حديثاً في التبصّر العقلي، استهلال معالجة حاسمة لفكّ صلة قلقه الداخلي بواقعه الخارجي. أصبح بإمكان نمطه الأيسر إيجاد وسيلة لتصنيف وانتقاء وتقسيم معلومات نمطه الأيمن المشوّش ضمن سرد أكثر تماسكاً لحياته. والآن، يمكنه أن يشير بصورة صريحة إلى جذور قلقه، التي مكّنته من الاقتراب من سارة، ومن علاقتهما بشكل جديد.

وفي الأشهر القليلة التالية من عملنا معاً، أعلنَ غريغ بفخر: "قالت لي سارة إنها تظنّني الآن أفهمها أكثر، أو على الأقل أحاول ذلك. وتعتقد أنني أكثر استقراراً. أظنّ ذلك جيداً لكلينا".

ذهن غير محلول وغير منظَّم

تُخلّفُ علاقات الطفولة وراءها أحياناً مسائل متبقيّة تشغل بالنا وتتطفّل إلى الحاضر. عندما تكون تجاربنا مرعبةً وعارمةً، قد يتفكّك العقل ويصبح غير منظَّم. فتبدأ بِنْية عالمنا الداخلي تتحلحل، ونفقد التوجيه، ونعجز أحياناً عن حفظ اتصال واضح مع الآخرين أو حسّ متماسك عن ذاتنا. وإن لم يتم إيجاد حلّ لصدمة أو خسارة ماضية، يتعطّل سردنا الداخلي أيضاً. إذا حاولنا أن نقصّ حكايتنا على الآخرين، قد تغمرنا أحاسيس أو صور لم تجد ربّما حيّزاً في السرد الأوسع لحياتنا.

"أفقد صوابي كلّما استشاط غضباً"، هذا ما قالته لي جولي. كانت تحاول أن تصف ما الخطب في تفاعلها مع ابنها بيثاغورس الذي يبلغ الثانية من العمر. جولي، معلّمة رياضيات في الثانوية، في الحادية والأربعين من العمر، جاءت بحثاً عن علاج لأنها لم تتمكن من "حلّ معادلة" كيف تربّي ابنها الأول. بدَت أكبر من عمرها، ومظهرها المُهمَل نوعاً ما يدلّ على كربها إزاء رغبتها في التوصّل إلى "معادلة" كفيلة بحلّ مشكلتها بنمط واضح ومنظَّم.

كان زوج جولي متزوّجاً سابقاً، وكانت ابنتاه المراهقتان تروحان وتجيئان إلى البيت، إلا أن ذلك لم يكن مصدر قلق جولي. فقالَت: "بكل بساطة هما لا تزعجانني، بعكس بيثاغورس. ثمّة شيء فيه يثير جنوني". كانت جولي تعرف أنه من الطبيعي أن يبدأ أطفال في سنهم الأول أو الثاني بتثبيت وجودهم أحياناً بين عيد ميلادهم الثاني والثالث، إلا أنّ قراءاتها حول "الثاني الرهيب" لم تساعدها كثيراً. ذلك أن سلوك ابنها المتحدّي والمقاوِم قد "ضغط على جميع الأزرار" في رأسها وجعلها "تنحلّ في الحافة".

بدَت ردّة فعل جولي أكثر من قلق أمّ من "الذهاب على طول الطريق" بين الفينة والفينة، وفقدانها صوابها. فوصفَت حسّاً بذاتها "يتفكّك" عندما يُعانِدُها بيثاغورس. فتهدّئه، ويزداد اضطرابها فيما يتشاجران حول تنظيف أسنانه أو شعره. حتّى إن وقت النوم قد تحوّلَ إلى أزمة ليلية، إذ إن بيثاغورس يركض في المنزل ويخرج من مهده إلى أن تستسلم جولي للبكاء. فقالت إنه من الصعب جداً عليها أن تجد نفسها في صفوف المواجهة بعد العمل، إلا أنها شعرت في أعماق ذاتها أن ثمّة انفجارات تمنعها من "التفكير بصواب". "أشعر أنني أصبح بدايةً مذعورةً ومشلولةً، ثمّ أخشى أنّ شيئاً ما سوف يفرقع، وأنني سوف أصرخ أو أصيح، أو الأسوأ من ذلك، أنني سأضربه. أشعر بأنني أفقد صوابي".

لا شيء حسب كلام جولي عن بيثاغورس جعله يبدو أكثر من ولد نابض بالحياة ذي مزاج نشيط. لم يكن زوجها يعاني من المشاكل نفسها في التعامل معه؛ فقد أخبر جولي أنه يستمتع بنشاط بيثاغورس وقال إن ابنه "صبي بالكامل"، الأمر الذي، بالتأكيد، ترك جولي تشعر أنّ عليها تحمّل الثقل وحدها.

عندما أجريتُ مقابلة تعلّق البالغين مع جولي، كشفَت عن بعض عناصر حالتَي الانشغال والطرد (أو الرفض). إن كنّا نعاني تعلّقاً متعارضاً مع مُرَبٍّ، يمكن أن يظهر الانشغال كتطفّل لذكريات وانفعالات من النمط الأيمن، تُعطِّل محاولة نمطنا الأيسر في سرد قصة منظّمة، لغوية، منطقية، متماسكة. بدا آنذاك سرد جولي شبيهاً بسرد غريغ. فقالت لي مثلاً: "لم تكن أمي قط حاضرةً لأجلي – على الأقل لم تجد لنفسها الوقت لتكريس ذاتها لي. أقصد أنها كانت

تهتمّ بي ولكنها لطالما كانت مشغولةً...لا، بل إنها بالأحرى متحيّرةً. أمر غريب". بدأت توجّه أسئلتي عن علاقتها مع أمها في الماضي ولكنها انزلقت بسرعة إلى الحاضر.

إن ناحية الرفض في قصة جولي برزَت في عدم تذكّرها تفاصيل عدّة عن طفولتها – وفي تصريحها بأنّ طفولتها لم تؤثّر عليها كثيراً. هنا يظهر أيضاً انعدام التماسك الذي سبق أن رأيناه عند ستيوارت: إذا كانت جولي لا تستطيع تذكّر الماضي، فكيف يمكنها أن تكون أكيدةً أنها لم تؤثّر على حياتها؟

إلا أنّ شيئاً جديداً قد برز حين طرحْتُ على جولي أسئلة المقابلة الاعتيادية حول الأوقات التي أحسّت فيها برعب إبّان فترة طفولتها. في بادئ الأمر، حدَّقَت بي لثوانٍ قليلة، ثمّ قالَت: "حسناً، لن أقول إنني عشتُ الكثير من التجارب المروّعة، إذ كنتُ مرتعبةً إنما ليس كثيراً. كانت هناك بعض اللحظات، إنما نادرة جداً. حدث ذلك عندما كان أبي مدمناً على الكحول، عندما كان يشرب، وأنا أكون في البيت، وعندما يأتي، فلنقلْ في ساعة متأخرة من الليل. في معظم الأحيان، كان يُغمى عليه. ولكنني كنتُ أسمعه بانتباه حين يصفّ السيارة في المرأب، إذ كان يحدث ضجّةً عاليةً وهو يغلق الباب بعنف. إن كان قد أفرط في الشرب، ينهار فجأةً. وإن لم يكن قد شرب كثيراً، كان يفهم.... ذات يوم، كان قد شرب ضمن المعدّل. لستُ أدْري السبب. ربما كان قد تشاجر مع أمي في تلك الليلة أو شيئاً من هذا القبيل، لأنها اعتادَت أن تكون في البيت. ولكنّه كان مجنوناً، وحين رأيتُه في المطبخ قال لي، حسناً، أظنّه... كان يحمل سكّيناً، سكّين اللحّام ذاك. بيد أنه كان ثملاً... وأظنّه لم يقصد فعل ذلك... أي أن يطاردني، وأن يقول لي إنه لا يُفترَض بي أن أكون مراهقةً في البيت، وإنه ليس عليّ ارتداء تلك الملابس، حسناً قلّما يهمّ ما قصَد بذلك.... فركضْتُ... ركضْتُ إلى الحمّام، ولكنّه سرعان ما ضعفَ وانهار، وصرخْتُ... لا أذكر تلك الليلة كثيراً... حسناً، أعتقد أنّها كانت مرعبةً، نعم، مرعبةً على ما أظنّ".

بالكاد تمكّنت جولي من إخراج الكلمات من فمها. كانت جالسةً أمامي، بيد أنني شعرتُ أنني ما عدْتُ قادر على الوصول إليها. بدَت وكأنها تتراجع إلى

مسافة أبعد، يعتري ذهنَها الضياعُ، ويغمر كيانَها رعبُ تلك اللحظات. لم تعُد تروي لي قصتها؛ كانت قد ذهبَت، معيدةً إحياء الماضي في حالةٍ بدَت لي مُفكَّكةً.

من المفيد هنا تذكّر آليات التفكّك التي وصفتُها في الفصل 8. فخلال تجربة بدت لي مهدِّدةً للحياة، يمكن لفيض هرمونات الضغط العصبي وحالتنا الداخلية التي تفيض رعباً ووهناً تعطيل منطقة قرن آمون. ذلك أن المواد الأولية للذاكرة الضمنية لم تُجمَع ضمن أشكال صريحة أكثر تكاملاً. وإذا صار وَعْيُنا مقسَّماً - كما عندما نركّز على ناحية غير عارِمة من تجربة ما فقط بهدف البقاء والعيش - يمكننا كذلك ترميز الصدمة بشكل ضمني فقط.

قد تجعلنا هذه الذكريات الضمنية عرضةً لمشاعر ومدركات تطفّلية، لردود فعل سلوكية، ولأحاسيس جسدية. قد تبقى استجابة قديمة مبنية على المواجهة أو الهروب، في حالة ضمنية فقط، قابلة لإعادة التنشيط مع إثارة ضئيلة في ظلّ بعض الظروف. عند استرجاع هذه العناصر الضمنية بواسطة إشارة مرتبطة بصدمة معيّنة - مثل دموع ونحيب طفل غاضب - يعلو عندئذٍ كرَبُنا ليغمرَ تجربتنا في هذا المكان وهذا الزمان. قد تكون إشارات الصدمة داخليةً أيضاً؛ لعلّ حسّ جولي بالضعف إزاء كرَب ابنها، وإحساسها بالعجز عن تهدئته، قد أثار بقوّةٍ المشاعر التي راودتها عند عودة أبيها إلى المنزل ثَمِلاً.

نُكرّر مرّةً أخرى أنّ الدماغ عضو ترابطي: فالخلايا التي تنطلق معاً، تتصل معاً. وبما أنّ الدماغ آلة استباق، فإن التجارب المتواصلة تغلب على الدماغ لبناء صلات ترابطية خارج وعينا. في حالة جولي، إنّ غضب طفلها وتَحدّيه لنهي أمه المحتوم قد أثارا فيها حالةً من الخوف تصل إلى حدّ الذعر. إن تفاعليّتها ليست مُختَبَرةً كتذكّر من أي نوع كان. بل إنّ شبكة ترابطات ذاكرة جولي، التي هي ضمنية هنا بما أنها مفكّكة وغير محلولة، قد قادَت تلقائياً إلى تفتّت دماغها المُنَظَّم بصورة أخرى.

إنه طفل مرتاع بمواجهة تناقض بيولوجي. إن دوائر البقاء لديها تصرخ:

"اهربي من مصدر الرعب، أنتِ في خطر!" في حين أنّ دوائر التعلّق تصيح: "اذهبي نحو تصوّرك للأمان والتهدئة!" عندما يعمل الشخص نفسه على تنشيطِ رسالتَي دماغه "اهربْ" و"اذهب نحو" في آن معاً، يُعتبَر هذا خوفاً من دون حلّ - أي وضعاً غير محلول. من هنا، تكون ذاتَ الطفلِ غير متّصلة، بحجّة تجنّب أو تشوّش، كما في التعلّق المتضارب. فعوضاً عن ذلك، يصبح حسّ الذات لدى الطفل مُفَتَّتاً. هذا ما يُسمّى "التعلّق غير المُنَظّم". إنه يتميّز بحالات من الصدمات والخسائر غير المحلولة، وبنوع من التفكّك الذي تعيشه جولي على ما يبدو.

فلنلخِّص. إن وجود صدمة غير محلولة أو حزن في الذهن يجعل المرء عرضةً للضياع والتشوّش خلال تلك الأوقات المعيّنة في القصة التي لها علاقة بالرعب أو الضياع. يسمّي الباحثون هذا نموذجاً غير محلول/مشوشاً. ويكون محوره شيئاً من هذا القبيل: "أحياناً أفقد السيطرة، فيمكنني الاعتماد على نفسي".

وبوجود صدمة غير محلولة، يمكن لقصّة متماسكة على نحو آخر أن تتفتّت فجأةً بينما يخترق المتحدِّث نافذة التحمّل. وهذه علامة من علامات التحلّل والتفكّك. كذلك، يمكن لعلاقة بين الأهل والطفل أن تكون منسجمة وآمنة بشكل عادي. ولكن، عند نشوء عوامل معيّنة، يُكشَف النقاب عن الثقوب الكامنة في قدرته على التعاطي مع الأمر، فتضيق نافذة التحمل بشكل دراماتيكي ويتفكك السلوك. ففي ظلّ هذه الظروف، يمكن لحالات غير محلولة أن تُوَلّدَ ردّة فعل غير أخلاقية، فنفقد توازننا وأعصابنا. وعند جولي سبب وجيه كي تخشى فكرة أنها قد تضرب بيثاغورس أو ترعبه بالصراخ عليه. عندما يشتدّ أو يتكرّر ذلك الهيجان غير الأخلاقي، يصبح عامل صدمة للطفل. وقد يطوّر الطفل تعلّقاً غير منَظّم يعكس تجربة الأهل الطفولية، إلا إذا تمّ إصلاح الانفصال الناتج عن ذلك.

استهلّيتُ أسلوباً يساعد جولي ببطء على فحص تجاربها مع أبيها. عندما بدأنا، لم تكن تقدّم سرداً متماسكاً كفيلاً بإبعادها عن ذكرياتها المُرَمَّزة ضمنياً. لم يكن هناك سياق يساعدها على فهم استجاباتها على أنها بقايا ماضٍ مُرعِب.

عوضاً عن ذلك، لقد كانت وقائع مرعِبة لعلاقتها الحالية بابنها. كانت مفتونةً بإطار عجلة وعي ذهنها، غير المتّصل إطلاقاً بالوجود الإدراكي للنواة.

وبينما كنّا جولي وأنا نستكشف صلات الوصل بين ماضيها وحاضرها، بدأت تظهر بعض المواضيع السردية. فرأت أنّ الإحساس بفقدان السيطرة مع بيثاغورس ناجم عن تجاربها مع والدها. كما أن الإحساس بالخيانة قد برز في علاجها، الخيانة ليس فقط من جانب أبيها، بل أيضاً من جانب أمّها التي صرفَت النظر عن الاستغلال الذي قاسَته جولي جرّاء فورات غضب أبيها الثَّمِل. كانت عندها أسباب عدّة لعدم تذكّر تفاصيل تلك اللحظات، التي ساهمت بلا شكّ بوجود عناصر طَرْد في سردها. لا عجب في أنها التجأت إلى دماغها الأيسر وإلى عالم الرياضيات المُجرَّد. غير أنها الآن، بدأت ترى المنطق والقصة الكامنة وراء ردود فعلها غير العقلانية والمتعذّر تفسيرها سابقاً إزاء ابنها.

خلال تلك الفترة، انضمَّت جولي إلى مجموعة من أمهات لأطفال في سنّهم الأول والثاني، ووجدَت وجهة نظرهن المشتركة - مع مزيج من الغضب والفكاهة - مفيدةً جداً. كما أنها حضرَت اجتماعات "مدمني الكحول المجهولين"، التي ساعدتها في فهم وتشارك التجارب التي عاشتها مع أبيها المدمن على الكحول. غير أنه بدا أنّ جولي استفادت أكثر من العمل الداخلي لتمرين اليقظة وكتابة اليوميّات، إذ إن كتابة اليوميّات تنشّط وظيفة ذهننا السردية. وقد أشارت الدراسات إلى أنّ مجرّد كتابة قصّة تجربة مليئة بالتحدّي من شأنه تخفيض التفاعلية النفسية وتعزيز حسّ الراحة لدينا، حتّى ولو كنّا لم نُرِ ما كتبناه لأي شخص آخر.

ذات يوم وصلَت جولي إلى الجلسة وأخبرَتْني أن ابنها أُصيبَ بنوبة غضب. ثمّ قالَت: "أحْسَستُ أن عقلي يكاد ينفجر، حين رأيتُ وجه بيثاغورس الغاضِب يتحوّل إلى وجه أبي، بكل ما في الكلمة من معنى. عرفْتُ عندئذٍ أنني في حالة من الاضطراب - فقد غشي بصري". وبعدما كتبَت عن هذا اللقاء في يومياتها، وبعدما اختارَت التأمّل فيه خلال تمرين اليقظة، بدأت تعتبر أوقات التحدّي تلك كفُرَص. وبعد أسابيع عديدة، أعطَت التعليق التالي: "أعرف أنّ الأمر

يبدو جنوناً – ولكنني الآن شاكِرة لبيثاغورس لكونه بذلك القدر من القوّة. عليّ الاهتمام بمشاكلي الخاصة، ومداواة نفسي، وليس الوقوع في النقطة لرؤية مشكلته على أنها مشكلته هو وليس مشكلتي أنا. أعرفُ أنه ينبغي فعل شيء ما، ولكنني أعتقد أنني صرْتُ أعرف الآن نقطة الانطلاق".

ساهم العلاج في توسيع نافذة تحمّل جولي لكي تتمكّن من تحويل صور نصف كرتها الأيمن المُرعِبة إلى علاقة مع قدرة دماغها الأيسر على فهمها. كما أن العلاج منحها مصدر أمان خارجياً، وملجأً واتصالاً شخصياً مع أحد – الاختصاصي الذي يعالجها – أنا – الذي يقتضي هدفه مساعدتها على رؤية عقلها من دون تحريف الماضي. بدايةً، كان ذلك أساسياً، مع أنها تعلَّمَت تدريجياً أنّ الفريق الداعم لها، أي أصدقاءها وزوجها، قد يكونون مصدر مساندة هم أيضاً. وفيما قويَت نواة ذهنها، استطاعت رسم البيانات الأولية لتجربتها من الإطار، وجمعتها ضمن قصة متماسكة عمّن تكون وعمّن ترغب في أن تكون.

إن شجاعتها على الاقتراب من صدمتها الماضية وعدم التهرّب منها قد سمحَت لها بالتحرّر من استحواذها الضمني على عقلها. استخدمَت جولي كافة مجالات التكامل التي تحدّثنا عنها حتى الآن: الوعي، العمودي والأفقي، والذاكرة – بهدف تحقيق تكامل سردي. يمكنها أن تصبح الآن حاضِرةً فعليّاً في حياتها الخاصة، ومن الجيّد رؤية جولي تكتسب تدريجياً ثقةً بنفسها كأُمّ. كانت تكتشف أنه يمكنها الاعتماد حقّاً على نفسها.

ليسَت جولي المُستَفيدة الوحيدة من عملية الشفاء هذه. بل سوف يتمكن بيثاغورس هو أيضاً من تكوين تعلّق آمِن معها، وسوف يُشكّل له هذا مصدر مرونة طيلة حياته. وسوف تكون جولي قد وضعَت حدّاً لانتقال الاستغلال والرعب من جيل إلى آخر كَكُلّ. لذلك، فإنّ التبصر العقلي مهمّ ليس فقط لراحتنا الخاصة، بل أيضاً لما يمكّننا من منحه إلى أطفالنا (وغيرهم). لم يَفُت الأوان لنُداوي عقلنا ولنزوّد أنفسنا ومن هم حولنا بحنان وعطف نابعَين من ذلك الشفاء والتكامل.

إنارة حياتنا

عندما نرى عقل شخص آخر، نستحضر صفات الحضور - الفضول، والانفتاح، والقبول - في علاقاتنا. تبدو هذه الصفات بالنسبة إليّ جوهر تلك الكلمة المبالغ في استخدامها والمفهومة بشكل سيّئ: الحب في رأيي، يتمركز هذا الموقف المُتَّسم بالفضول، والانفتاح، والقبول، والحلول، في قلب التعلّقات الآمنة. ويجسّد هذا الموقف الحسّ الذي تلتقطه من علاقة راوٍ متماسك مع ذاته.

تنبع الرأفة الذاتية والقبول الذاتي بصورة متدفّقة من "التعلّقات الآمنة" الناتجة عن علاقات متجانسة، ومتواصلة وحنونة من الأشخاص الذين اعتنوا بنا في أولى أيام حياتنا. إلا أنّ ذلك قد ينشأ من "تعلّق آمِن مكتسَب" كما حدث مع صديقتي ربيكا التي عاشت طفولةً صعبةً. وعندما نشعر بأننا "داخل قلب" شخص آخر، على حدّ تعبير ربيكا، تتوهّج شمعة الحب داخل حياتنا وتُنيرها.

بالنسبة إلى كثيرين منّا، إنّ الأهل هم من يُضيئوا تلك الشمعة. وبالنسبة إلى ربيكا، كانت خالتها. كانت تحسّ بأن هذه الأخيرة تحسّ بها، فقد كانت تمنحها حسّ الذات، الحسّ بأنها حقيقية ونافِعة حتى في وَجه البيئة الأبوية المليئة بالفوضى في المنزل. وقد سمحَت لها أخيراً بالتوصّل إلى سرد متماسك لقصة حياتها. إن كانت تربطنا علاقة إيجابية بِقريب، أو أستاذ، أو مستشار، أو صديق، يكون السبيل مرسوماً لنا لإنشاء علاقة إيجابية مع أنفسنا. فيمكننا حينذاك أن نُنير عالمنا الداخلي بتبصّر عقلي، وأن ننظر إلى حياتنا كقصّة مترابطة وذات معنى. هذا هو أحد الأسباب التي جعلتني أحاول على الدوام تشجيع المدرّسين واختصاصيي العلاج على توفير اتصال صلب ومتناغم مع تلاميذهم ومرضاهم. تحدُث أمور رائعة عندما يحسّ الأشخاص أن ثمّة من يحسّ بهم، عندما يحسّون بأن عقولهم موجودة داخل عقل الآخر.

الآن صار لصديقتي ربيكا أولادها هي، أولاد وهبهم الله أُمّاً يستطيعون أن يبنوا معها علاقةً مفتوحةً ومليئة بالحب. إن صادَف ورأيتَ ربيكا معهم، لن

يخطر على بالك قط أنها عاشت طفولةً مؤلمةً. فالتجارب الأولى ليست قضاءً وقدراً، بل يمكننا تحرير أنفسنا ممّا كاد يكون ميراث ألم وتعلّق غير آمن عبر الأجيال. فلطالما كانت ربيكا مصدر وحي لي، بما أنها ألْهَمتني كيف يمكن للمرء من خلال تولّي مسؤولية ذهنه الخاص، التوصّل إلى تحرير الذات، وإلى القدرة على منح تربية وحبّ إلى الجيل التالي.

10

ذواتنا المتعدّدة

التواصل مع الجوهر

عرفَ ماثيو أنه أُصيبَ بحالة من الاضطراب عندما أغلقَت حبيبته الرابعة في خمس سنوات، ومن دون إنذار، باب بيته بعنف وراءها، منهيةً بالتالي علاقتهما. على الأقل، بهذه الطريقة استهلّ سرده لقصّة حياته. وسرعان ما اكتشفْتُ أنّ ذهن ماثيو كان حافلاً بإشارات تنبّه إلى وجود انحراف ما، إحساس بأنه كان يشاهد تكرار نموذج سلوكي خارج عن السيطرة.

لطالما اشتهر ماثيو، وهو صاحب مصرف استثمارات في الأربعين من العمر، في مجال اختصاصه بطبيعته الأنيسة الخلوقة، وبدَهائه، وبقراراته التجارية المُربِحة. وتدلّ شخصيته المظهرية على شاب واثق من نفسه، يسهل التعامل معه؛ بيد أنه، في حياته الخاصة، قد بدا عاجزاً عن الحفاظ على الخصوصية التي أعرب عن تَوقه إليها. بل إنّ ثمّة ما سوف "يستحوذ عليه"؛ فربما سوف يخلق ماثيو أسوأ كوابيسه، ويخسر شريكته، ويصبح وحيداً، مرّة أخرى.

في العمل، اتخذَ ماثيو قراراتٍ حول مبالغ هائلة من المال من دون تردّد أو تفكير طويل. كان واثقاً من نفسه وواضحاً في تفكيره. ولكنه حين جاء يراني للمرّة الأولى، بدا نجاحه المالي أشبه بغشاء سطحي فوق حوض عميق من الألم، لا أحد، ولا حتّى ماثيو بذاته، بدا مدركاً له إدراكاً كاملاً. بالتأكيد، لم يكن يملك أدنى فكرة عن سبب وجود ذلك الانشقاق في تجربته: صلب كالصخر في العمل، وغصن مكسور في البيت.

بفضل ماثيو، أصبح أناس كثيرون أثرياء - فقد كانت سمعته مبنيةً على النتائج، مما ولَّد المزيد من الفرص الاستثمارية. كانت دوامةً مُربِحةً، متصاعدة، أنتجت مكافآت مالية وفوائد اجتماعية حوَّلَت ماثيو إلى ما أسماه "سلعة ساخنة" في ساحة عازبي المدينة. كانت الأسواق المالية مُحَلِّقةَ خلال تلك السنوات، وكانت نساء ماثيو أشبه بممتلكات معروفة لدى الجميع، باهظة الثمن يتداولها في العمل- فاتنات، مُثيراتٍ إلى حدّ كبير، وصعبات المنال. غير أنّ استراتيجية العمل هذه قد أظهرَت، وخلافاً للعادة، عقمها خارج المكتب.

إن الأعداد الهائلة من النساء اللواتي واعدَهن ماثيو، مثل كثرة عملائه والدولارات في العمل، ساعدته أن يصبح بسهولةٍ جديراً بالانتباه. فبعد شهر من العلاج، اعترف لي أنه على الرغم من نجاحه المهني، كان يشعر في أعماق ذاته "وكأنه دجّال ينتظرهن فقط لاكتشاف نفسي".

عندما كان ماثيو أصغر سناً، كان يتلهّف لـ"مطاردة". فبملاحقته للنساء، ومطارحتهن الغرام، ومن ثمّ عدم رؤيتهن من جديد - كان مثالاً عن "رجل الليلة الواحدة" على حدّ ما قاله لي. أخبرني أنه، بعد سنواته العشرين الأخيرة، مَلَّ من الرتابة وأدركَ أخيراً "كم فارغة كانت تلك اللقاءات الجنسية. لقد أغوَيتهنّ، إنما لم أكسب شيئاً. كان الأمر مؤلماً للغاية". في سنّ الثلاثين، قرّر ماثيو إحداث تغيير. غير أنّ الأمور لم تَجْرِ كما أراد.

في السنوات التي تلَت عيد ميلاده الثلاثين، أُضيفَ باب حبيبات ماثيو الدوّار إلى قائمة لا تُحصى من المحاولة الفاشلة في إنجاز شيء يتوق إليه إنما يعجز عن تحديده بدقّة. سعى ماثيو وراء هؤلاء النساء بنشاط كبير، وكان سعيداً لكونه اجتاز علاقات الليلة الواحدة التي حفلَت بها أيام شبابه. ولكنه بعدما تغلّب عليها وعرفته النساء وتقبّلنه، ثمّة شيء تغيّر في داخله. فعوضاً عن الانجذاب الأكثر عمقاً الذي تمنّى أن يحسّ به إزاء امرأة بعد الأشهر الأولى من التواعد، أحسّ بنفور أكبر فأكبر من اهتمامها.

خلال فترته الأولى مع امرأة جديدة، قد يجد ماثيو نفسه "مُثاراً"

بوجودها. فيرسل لها الورود وكلمات صغيرة، ويفاجئها بزيارات في مكان عملها أو بيتها. إن اشتهاءه حمَلَ محرّكاً مُثيراً وجَدَه "مُسَبِّباً للإدمان". لطالما أحبَّ ماثيو التحدّي وأوشك على التغلّب على ما هو شبه مستحيل. ذلك كان شغفه في العمل، وهكذا عاش حياته الرومانسية. فهو ينتقي امرأةً تتمتّع بشهرة وجمال يجعلانها بالنسبة إلى الجميع، حتى هو بمركزه المميّز، "صعبة المنال". إن تفاوت الجدارة - في ذهنه، بالتأكيد - قد أثار عزمه على جعلها مُهتَمَّةً ومفتونةً به. كان يحسّ، بين الفينة والفينة، أنه قد بدأ يتوه في المطاردة المألوفة، وأنه ليس مهتماً بالشخص بقدر ما هو مهتمّ بالمطاردة. ولكن، كان يحرّكه إكسير(*) قوي ضعيف الصلة بالحميمية ووثيق الصلة بالتحدّي.

الضياع في أماكن مألوفة

من بين أولى فرضيّاتي، أن ماثيو كان في بادئ الأمر، على حدّ قوله، مُدْمِناً على إثارة المطاردة. في لغة الدماغ، قد يشمل هذا موجاتٍ من إفراز مادة كيميائية مسؤولة عن نقل الإشارات العصبية في الدماغ، مادة الدوبامين (dopamine) التي تلعب دوراً جوهرياً في التحفيز والمكافأة. إن كافة السلوكيات الإدمانية، من المقامرة إلى استعمال المخدرات، كالكوكايين والكحول، تشمل تنشيط جهاز الدوبامين. حتى إنّ الفئران سوف تستهلك الكوكايين عوضاً عن الطعام أو الماء. إن تنشيط الدوبامين سريع وحادّ لدرجة أنّه ما من نشاط أو مادة أخرى تقدر على منافسته. ويبدو أن مناطق الخلايا العصبية التي تستهلّ المكافأة تغمر المناطق قبل الجبهية التي تنظّم سلوكياتنا الأكثر تعقيداً، لكي تختارها المخدّرات لنا، عوضاً من قدرتنا على اختيار أعمالنا. فتنتصر دوائر المكافأة، ويصبح عقلنا القشري الواعي عَبْداً للمحفّز الإدماني.

ولكنني سرعان ما أدركْتُ أنّ إدمان ماثيو العارِم يشكّل أحد عناصر تاريخ

(*) إكسير (elixir): مادة زعم أصحاب الكيمياء القديمة انها تحوّل المعادن الرخيصة إلى ذهب؛ وتطيل الحياة إلى ما لا نهاية [المترجم].

علاقاته. في حين أنّ محرّكاً بسيطاً لمادة الدوبامين يكون ربّما قد قاد إلى نوع من العلاقات الجنسية المُندَفِعة التي لم تقتصر على امرأة واحدة، دون اعتبار الأمان أو الانتقائية التي ميّزَت سلوك ماثيو في العشرينيات من عمره، إلا أن نموذجه قد تغيّر منذ ذلك الحين. فقد كان يخطّط ويدبّر خطط إغواء طويلة الأمد. كان بإمكانه أن ينتظر ويخطّط ويتابع اهتماماته الرومانسية بصبر طويل - وليس نموذجاً سلوكياً تحرّكه موجة من الدوبامين. وبينما كنّا، أنا وهو، نستكشف تاريخه الرومانسي الأكثر حداثةً، صرَّح ماثيو بذاته أنه أحسَّ بأنّ إثباته لقدرته على الانتصار على "نساء معروفات لدى الجميع" قد يرسِّخ جدارته نوعاً ما. لعلّ هذا الهدف - هدف استخدام الأشخاص الذين ارتبطَ بهم لإقناع نفسه والآخرين بقيمته - ليس في منتهى الغرابة. إلا أنّ مصدر ألم ماثيو كان عدم استمرار أي من هذه العلاقات. بدا أن ماثيو قد عجز عن الحصول على مبتغاه. ومهما حاول جاهداً، لم يتمكّن من الحصول حتّى على ما كان بحاجة إليه. حتّى الآن، كانت الأحجار المتدحرجة قويّةً في حياة ماثيو.

في البداية، غالباً ما تكون النساء اللواتي اختارهن ماثيو بارِدات وغير مباليات، ولكن سرعان ما تصبح بعضهن أكثر وِدّاً وتبدأن بالاهتمام لأمره اهتماماً شديداً. عندئذٍ بَدَل أن يعتبر ماثيو ذلك علامة علاقة ناجحة - أو علامة لجدارته - يفقد دافِعَه للبقاء مع المرأة وفجأة يبدأ بالتصرّف بصورة تدفعها إلى التخلّي عنه. ذات مرّة، أظهرَت حبيبة "جديدة" له بوادر إعجاب به، حينئذٍ أخذ انجذاب ماثيو الجنسي إليها يتضاءل. وفوق ذلك، كانت إذا أظهرَت له مودّةً خارج غرفة النوم، يبدأ بالإحساس بالنفور، والغثيان حتّى، من سلوكها الودود. وإذا حاول تأدية واجبه في السرير، فإن افتقاره للاهتياج الجنسي يصبح جليّاً كعين الشمس. صار مُدرِكاً لذاته، والمُضاجعة كانت شيئاً غير ممكن إطلاقاً. ثمّ وجدَ ماثيو نفسه يبذل جهوداً كثيرة لإبعادها. فيتحرّرَ من الغضب والإحباط. إذا تجاوبَت بقلق، يَزداد مدى اشمئزازه. فلا يردّ على اتصالاتها الهاتفية أو يتجاهلها حين يكونا معاً. فعادةً، في هذه اللحظة، تتفكّك الأمور.

ثمّة موضوع بدأ يبرز: إن ماثيو محبوس في دورة تثير الجنون من

التناقض، لا تنفكّ تخرّب الشيء الذي ظنّ نفسه يحاول إنجازه. وتوحّدَت انطباعاتي السريرية أيضاً. فقد بدا ماثيو وكأنه يحاول تدمير حسّ عميق بعدم الكفاءة. عندما لا تُقَدِّر ذاتك، يمكن لتقييم الآخرين الإيجابي، بعكس ما هو متوقّع، أن يتحوّل إلى مصدر مؤلم من الإنزعاج. وكما قالَ غروشو ماركس مقولته الشهيرة: "لا يهمّني أن أنتمي إلى نادٍ يقبل أناساً مثلي كأعضاء له". لعلّ وودي آلِن، الذي اقتبسَ غروشو في فيلمه الكلاسيكي "آني هول" *Annie Hall*، عانَق ماثيو وطلبَ منه أن يخفِّف من روعه، إلا أنّ ألَم الرَفْض لم يكن مسألةً مضحكةً بالنسبة إلى ماثيو. فكم مرّة وجدَ نفسه وحيداً، منبوذاً من الأشخاص الذين بذل قدراً هائلاً من جهده، ووقته، وماله لملاحقتهم. وإذا بهم يدعونه عندهم، فينسحِب.

صراع لا حلّ له

إن أجوبة ماثيو في مقابلة تعلّق البالغين قد فتحت الباب إلى عالمه الداخلي. فقد كان والده يعاني من مشاكل رئوية مزمنة وانتفاخ الرئة (النُفاخ) والرَّبو، وكان طريح الفراش في معظم أيام طفولة ماثيو. يذكر ماثيو أنّ أمه كانت دائماً تُبعِده، قائلةً له إنه ليس عليه مضايقة أبيه، وإنه إن فعلَ أي شيء يُغضِبه فسوف "يقتله". كانت شقيقتاه الكبيرتان مشغولتَين بوظائف المدرسة وحضانة الأطفال. أمّا أمه التي كانت عازفة بيانو موهوبة قبل زواجها، فقد عملَت كأستاذة موسيقى في الصفوف المتوسّطة، عندما عجز أبوه عن العمل بالكامل. لم تكن تُخفي إحباطها وغضبها من حالتها. كما أنها كانت مرتعبةً كثيراً ووحيدة، على حدٍّ ما رأى ماثيو في استرجاعه الماضي.

في بداية محادثاتنا، وصفَ ماثيو بشكل رئيسي إحساساً بالبعد عن أمّه. ولكننا دخلنا ذات يوم في صلب الموضوع. كنا نحاول استكشاف السبب وراء قلقه الدائم وسرعة غضبه وانفعاله عند خروجه لتناول العشاء مع المرأة التي هي حالياً في حياته. فإذا بعينيه تغرورقان بالدموع، وبدأ يبكي ويشهق. وفي

مرحلة ما، قال لي إنّ أمّه صارت مُقتَنِعةً من أن مرض أبيه ناتج عن قلّة التغذية. وأضاف: "لكي تساعدنا بأن نكون جميعاً بصحة جيدة، كانت تحضّر كميةً من الطعام للعائلة، طعاماً لم يكن والدي يملك النشاط لتناوله". عندما كان ماثيو لا يقدر أن يكمل كل ما تسكبه في صحنه، كانت تطرده من الغرفة. من ثمّ، عندما كانت شقيقتاه تذهبان إلى عملهما في حضانة الأطفال وبينما يكون أبوه نائماً، تأتي إلى غرفته وتوبّخه بقسوة على رسوبه. وكانت أحياناً ترفع الحزام عليه "كي تجعلني أعرف كم هي مهتمة لأمري".

خلال الجلسات الأولى عندما كنا نستكشف ماضيه، كان ماثيو يدخل أحياناً في حالة من الانغلاق النفسي، نوع من "الاكتئاب"، كما أسماه لاحقاً، حيث كان يحسّ بأنه "محبوس وعاجز عن التحرّك". فيتوقّف عن الكلام وينظر إلى الغرفة، غارقاً في التفكير حتّى الضياع. عندما خرج من هذه الحالة وحاول إخباري عن تلك الحالة الداخلية المشلولة، فما وصفه بدا كذراع الجمود الخاص بالاستجابة المبنية على الهروب أو المواجهة. فبدا وكأن دماغه قد قيَّمَ خطراً مهدداً لحياته، حيث يشكّل الاكتئاب والضعف الاستجابة الوحيدة الممكنة.

غير أنّ ماثيو الذي يسهل التعاطي معه، قد بدأ يظهر لي "صراعاً" في جهاز الاستجابة لديه. كان ينهار لأدنى إثارة للغضب. نسيتُ مرّةً أن أضع جوّالي في نمط "الارتجاج" قبل جلساتنا، وقد أثارت رنّة الهاتف غضبه. فقال لي بجِدّة: "إنني أدفع لهذا الوقت، وأريد أن أعلم أنك تحترم ذلك". إن ردّة فعله إزاء المقاطعة مفهومة، ولكنّ عِداءه قد "تجاوز حدَّه" كما أقرَّ لي في وقت لاحق.

كانت والدة ماثيو قد بثّت في ابنها تناقضاً بيولوجياً من حيث التعلّق غير المُنظَّم: كان يرتاع منها ويطمح إلى الهروب من مصدر الخوف. وفي الوقت نفسه، كانت دوائر التعلّق في دماغه تدفعه نحو تعلّق يجسّد تهدئةً. وكما ناقشتُ في الفصل 9، فإن المشكلة هي أن هاتَين الحالتَين لهما محرّكان مضادان مصوّبان نحو الشخص ذاته وفي الوقت ذاته. إن هذا النوع من الصراع بلا حلّ – إنه "الخوف الذي لا يوجد حلّ له" الذي واجهته جولي مع أبيها المدمن على الكحول، الخوف الذي تمركز في قلب ذهن غير مُنَظَّم.

إن هذه المشاهد المتكرّرة مع أمّه في سنوات ما قبل المراهقة، لم تكن مخيفةً آنذاك، بل ألْهَبَت أيضاً حالةً أخرى في دماغ ماثيو: حالة العار.

العار في الدماغ

تخيّلْ سيارةً ذات دوّاسة بنزين تعمل بسهولة. عندما نحتاج إلى أن يرانا ويفهمنا الآخرون، تكون دوائر التعلّق لدينا مُسَرَّعةً؛ ونكون في حالة بحث عن اتصال. وعندما تُلَبّى حاجتنا، نتقدّم في حياتنا بسعادة. ولكن إن لم يرنا أحد، وإن لم يكن مربّونا منسجمين معنا، وإن عشنا تجربة الإحساس بأن أحداً لا يرانا أو يحسن فهمنا، يستجيب جهازنا العصبي بتنشيط مفاجئ لفرامل دوائره التنظيمية. فالدّوس على الفرامل يولّد استجابةً فيزيولوجية مميِّزة: ثقل في الصدر، وغثيان في البطن، وعينان مخفوضتان أو تغضّان النظر. فننكمش بكل معنى الكلمة من ألم يكون غالباً ما تحت وعينا. يحدث هذا التغيير الذي يسبّب الغثيان والإزعاج كلّما تجاهَلَنا الآخرون أو أعطونا إشارات مُربِكة، ويُختَبَر كحالة من العار.

إنّ حالات العار يتشاركها أولاد لم يكن أهلهم حاضرين دائماً لأجلهم، أو لم يتمكّنوا من الانسجام معهم. عندما يُمتَزَج العار من الاتصال غير المتجانس مع عداء أبوي، ينشأ إذلال مُسِمّ. إن هذه الحالات المعزولة من الكينونة – العار المُكَثَّف من الذل – تحترق في اتصالاتنا المشبكية. الآن، تُمتَزَج فراملة استجابة الجمود المداس عليها، وبألمٍ مع مُسرِّع الغضب المذهول. في المستقبل، سوف نكون سريعي التأثر بإعادة تنشيط حالة العار أو الذلّ في أُطُر تشبه الحالة الأصلية – كما حدثَ عندما احتاج ماثيو إلى أن تراه أنثى وتهتمّ لأمره، سواء كانت أمّه عندما كان طفلاً أو حبيبته عندما صار بالغاً.

وفيما يكبر الولد وتتطوّر قشرة الدماغ أكثر فأكثر، تصبح حالة العار مرتبطةً باعتقاد مبني في القشرة بأنّ الذات ناقصة. من وجهة نظر البقاء، إن المنظور القائل "أنا سيّئ" أسْلمَ من المنظور القائل "أهلي غير جديرين بالثقة وقد يتخلّوا عنّي في أي وقت". من الأفضل أن يشعر الطفل بأنه ناقص من أن

يذكر أنّ صور التعلّق خطيرة، ولا يمكن الاعتماد عليها أو الوثوق بها. فإن آليات العار الذهنية تُبقي له على الأقل وهم الأمان الذي يتمركز في نواة سلامته العقلية.

من هنا، يمكننا أن نرى الأسباب التطوّرية والعصبية وراء العديد من مشاكل ماثيو الضمنية، وحالات الذل والغضب، والخوف والقلق، والعار والرعب المجمَّد: الصراع، الهرب، والجمود. وبما أنه لم يكن قد دمج هذه الحالات التفاعلية ضمن سرده الخاص، فقد كان ضعيفاً في التعاطي معها تماماً كما في طفولته عندما كانت أمه تدخل إلى غرفته بوجهٍ قاسٍ، حاملةً معها حزام.

في الحياة، نفعل أفضل ما نقدر عليه، إلا أنّ الاقتناع المبني على الإحساس بالعار والقائل إننا ناقصون، والذي غالباً ما يكون خفياً، تحت وَعْينا القشري، من شأنه تخريبنا إن بقيَ غير واعٍ. ومع أنّ هذا العار الخفي قد يرغمنا على النجاح - على الإثبات أننا جيّدون وجديرون باحترام وإعجاب الآخرين - إلا أنّ أحاسيسنا التطوّرية القديمة بأننا سلع تالِفة قد تظهر عند أي ذرّة من الضغط العصبي أو الفشل، وقد نصبح متفاعلين بدرجة عالية لإبقاء الآخرين بعيدين. نحتاج إلى أن نمنعهم - ونمنع أنفسنا - من إدراك ماضينا المُبهَم، الحقيقة الخفية لذاتنا الفاسدة. في حياتنا الشخصية، إن خصوصيتنا مُعرَّضة للخطر لأنه كلّما اقترب الآخرون من الذات الحقيقية التي تكمن تحت شخصيتنا المظهرية، زاد إحساسنا بانعدام الحصانة وبالخوف من أن يُفضَح سِرّ حقيقة طبيعتنا الناقصة.

قد تساعدنا هذه الملامح في أن نفهم لِماذا عمِلَ ماثيو جاهداً للتغلّب على النساء اللواتي وجدنه أساساً غير مثير للاهتمام، "النساء المستحيلات"، اللواتي مارسن عليه انجذاباً قوياً لأنهن ذكّرنه ضمنياً بأمّه. فقد تورّط ماثيو في هذه الدوّامة: إغواء - قبول - نفور، كما لو كانت حياته واقفةً رهناً عليها. فقد كانت حياته في الطفولة تعتمدُ نوعاً ما على إيجاد طريقة ما لإقناع أبوَيه أنه جدير بحبّهما وانتباههما. إن هذا الدافع للإثبات وللإقناع بما يتعذّر الإقناع به تقريباً،

قد لبثَ في مكانه المألوف، حتى في مرحلة البلوغ. فقد وجد رمز التحدّي عند والدته - حبيباته الصعبات المنال - فيغويهن لإثبات جدارته، ويكافح في سبيل تهدئة إحساس بالعار لم يكن مدركاً له حتّى.

ولكن، ما إن تصبح المرأة ودودةً، يكون قد ربح لعبة الإثبات، فيبدأ الخطر الحقيقي. لا مكان للاختباء، لا يمكنه سوى أن يركض - ويترك المرأة ترحل. من المؤلم أنّ العزلة التي عاشها في طفولته قد عادَت إليه بشكل مدمّر في مرحلة البلوغ. هكذا لا ينفكّ العار يقود إلى ضياع ماثيو في تلك الأماكن المألوفة. كان محبوساً في دوّامة العزلة، وقد قادته حالات الانجذاب والنفور على التناوب إلى حلقة مفرغة.

ذوات متعددة

في أولى فصول هذا الكتاب، رأينا أن ذلك التفكك واسع النطاق، بدءاً من الاستغراق اليومي في أحلام النهار وصولاً إلى الخلل النفسي. ففي اضطرابات التفكّك، يتعطّل التواصل الطبيعي عبر الوعي. عندما تتجزّأ الذاكرة، يفقد المرضى حسّهم بالذات المتماسكة، ويفقدون حسّ الاتصال بجسدهم، ويحسّون بأنهم غير حقيقيين. في نهاية نطاق التفكك، توجد حالة اسمها "اضطراب الهوية الانشقاقي" (dissociative identity disorder)، المعروفة سابقاً بـ "اضطرابات الشخصية المتعددة".

ومع أنّ التغيّرات في حالة ماثيو قد ولّدت فيه إحساساً بأنّ شيئاً ما خارج سيطرته "يستحوذ عليه"، لم يحسّ بأنه قد اختفى، أو فقد ذاكرته أو فقد الاتصال بالواقع - كما يحدث في اضطراب الهوية الانشقاقي. لم يختبر هذه الحالات على أنها مختلفة عنه "هو". في الواقع، إن هذه الأمزجة قد بدَت لوقت طويل جزءاً من شخصيته، واستجابات "طبيعية" لكل ما يحصل.

وبما أننا عملنا معاً وسمعتُ المزيد من التفاصيل عن علاقاته مع النساء،

فقد أظهرَ أمزجة دراماتيكية - كالغضب، والعار والخوف، وجميعها نماذج راسخة، متكررة على الدوام، إنما غير متكاملة في حياته. عندما أقول إن أمزجته كانت غير متكاملة، أقصد أنها أثارت سلوكيات تلقائية غير مرغوب فيها، غير مستجيبة لجهوده الواعية الرامية إلى تغييرها، وإنها أحدثَت خللاً خطيراً في حياته الاجتماعية وكرباً في عالمه الداخلي. باختصار، عندما تكون حالات شخص ما غير متكاملة، يشعر هذا الأخير بكرب داخلي ويميل إلى الفوضى أو الصلابة - أو كليهما؛ يكون سلوكه معرّضاً للخطر، فيصبح عاجزاً عن التأقلم والتكيّف في علاقاته التفاعلية مع الآخرين. إن أنواع التغيرات المفاجئة من حالة عاطفية حادّة إلى حالة أخرى يعيشها ماثيو تدلّ على تكيّف غير محلول بعد الصدمة.

الطريقة الأخرى لفهم حالة ماثيو هي النظر إليه من منظور التطوّر الطبيعي. تكون أولى مراحل المراهقة حافلةً بتوتّرات بين الحالات، صراع يكون أصلاً خارج الإدراك. في منتصف فترة المراهقة، تصبح هذه الصراعات أكثر وعياً، إلا أن المراهقين يفتقرون إلى استراتيجيات فعّالة لحلّها. يمكن لمراهق أن يتصرّف بطريقة معيّنة مع أصدقائه، وبطريقة أخرى مع إخوته، أو معلّميه، أو أهله، أو رفاقه في فريق "الهوكي"(*). فترمِز الملابس، وتسريحات الشعر، والتصرّفات، إلى أدوار مختلفة، وصراعات حادة فيما بينهم. وفي آخر مرحلة المراهقة، يطوّر معظم الشباب أساليب فعّالة للتعاطي مع هذه التوتّرات التي لا مفرّ منها عبر الحالات. إن التطوّر السليم لا يقضي بخلق "ذات" واحدة تكون عبارة عن كيان متجانس وموحّد. فعوضاً عن ذلك، يشمل التطوّر السليم الإقرار، والقبول، ومن ثمّ توحيد الحالات المختلفة: الاكتشاف كيف يمكن لحالات متفاوتة أن ترتبط، وتتضامَن حتّى ككلّ موحَّد مؤلَّف من أجزاء عديدة.

بيد أن ماثيو لم يسيطر على هذا البعد الأساسي من تطوّره. وتشير دراسات بحثية عديدة إلى أنه، عندما لا يحدث تضامن عبر الحالات، يطوّر المراهقين اضطراباً ذهنياً، كالقلق أو الاكتئاب أو مشاكل في الهوية. من ناحية

(*) الهوكي (hockey): لعبة الكرة الخشبية والصولجان [المترجم].

أخرى، فإنّ المراهقين الذي يتعلّمون السيطرة على حالات عديدة، والذين يجدون الأُطُر والأصدقاء والنشاطات حيث يمكن لذواتهم المتعددة الشعور بأنها في بيتها، لا ينفكون يتطورون ويزدهرون. مرّة أخرى، يتماشى التكامل مع الرَّفاهة.

الأمزجة

حتىّ الآن، ربما تساءلتم ما الذي تعنيه بالضبط هذه "الحالات" أو "الذوات" الموجودة لدى كلّ واحد منّا؟ في لغة الدماغ، تتألّف الحالة من عنقود من نماذج الإطلاق العصبي التي تولد داخلها بعض السلوكيات، إيقاع من الإحساس، ونفاذ إلى ذكريات معيَّنة. إن المزاج يدفع الدماغ إلى العمل بفعاليّة أكبر، رابطاً الوظائف ذات الصلة (والمتباعدة إلى حدّ بعيد أحياناً) مع "غراء عصبي" (neural glue) يربطها ببعضها البعض بدقّة بالغة. إن كنتَ تلعب كرة المضرب (tennis)، مثلاً، في كلّ مرّة تلبس فيها السروال القصير والحذاء الرياضي، تمسك مضرب التنيس، وتتجه إلى الملعب، فدماغك يخلق على نحو نشيط "مزاج لعب كرة المضرب". ففي هذه الحالة، تكون مهيّأً للنفاذ إلى مهاراتك المُحرِّكة، واستراتيجياتك التنافسية، وحتى ذكرياتك عن المباريات السابقة. إن كنتَ تلعب مع خصم مألوف، فسوف تتذكّر حركاته، وضرباته الأقوى، ونقاط ضعفه. إن كل هذه الذكريات والمهارات، وحتّى الإحساس بالمنافسة والعدوانية، تُنَشَّط معاً.

يكون أحياناً اللاصق الذي يلصق حالات بين بعضها البعض مَرِناً، يمكّننا من أن نكون متلقّين ومنفتحين لإحضار بيانات حسّية جديدة وطرق جديدة للتصرّف. يمكنك أن تتعلّم من خصمك وأن تتجاوب مع لعبه كلما انكشف. يكون مزاجك فريداً في هذه اللحظة، أي مزيجاً فريداً من نوعه من الإطلاقات العصبية، متأثّراً رغم كل شيء بالماضي. فتكون إذاً مستعداً ومتلقّياً.

إلا أنّ بعض الحالات المرسَّخة تكون أكثر "لزاجةً" وتقييداً، فتحبسنا في نماذج قديمة من الإطلاق العصبي، وتربطنا بمعلومات مُكتسَبة سابقاً، وتُهيّئنا للتفاعل بطرق صلبة. إن هذه الحالة المُغلَقة "تفاعلية" - مما يعني أنّ التعليم

المسبق يحدد سلوكنا إلى حد بعيد وغالباً ما يكون سلوكنا مبنياً على البقاء وتلقائياً. نتفاعل بشكل غير إرادي عوضاً عن التجاوب على المكشوف. إن شعرَ لاعب كرة مضرب ذو خبرة عالية أنه مُهَدَّد بمهارات خصم يصغره سنّاً، فقد يخسر مباراةً كان أكيداً من أنه سوف يفوز بها.

مع أي نشاط، يمكننا أن نكون متلقّين أو متفاعلين. قد تظهر هاتان الصفتان، أي التقبّلية (receptivity) أو التفاعلية (reactivity) في أي حالة، سواء في مساعدة ولد في حلّ فروضه المنزلية، أو إلقاء خطاب، أو التسوّق وشراء الثياب، أو ممارسة الحب. إن أياً من هذه النشاطات، إن تكرّرَت"، من شأنها توحيد الأحاسيس، والمهارات، والذكريات، والسلوكيات، والاعتقادات، ودمجها ضمن كُلٍّ متماسك. تدخل بعض الحالات بصورة متكرّرة فتساعد على تحديد الفرد؛ إن هذه الحالات المسماة "حالات الذات" تمتزج لتكوِّن شخصيتنا. توجد ذوات عديدة، سواء متلقّيةً أو تفاعليةً، تشكِّل الشخص الذي نسمّيه "ذاتي".

إن حالات الذات التي تمّ تنشيطها عندما كان ماثيو مع امرأة، قد نُظِّمَت حول العار وحول استجابات البقاء الصادمة المبنية على المواجهة أو الهروب. فقد هيّأته للاستجابة بطرق مميّزة، ولكنه، في هذه الحالة كان يعمل وفقَ دليل تلقائي، يحرّكه التعلّم الضمني القديم بشكل رئيسي. عندما تصبح المرأة ودودةً ويرى نفسه متراجعاً، لا يكون عنده أي إدراك عن الحالات التي استحوذت على ذهنه.

ولكنني أريد أن أوضح أنّ حالات الذات تشكّل جزءاً من حياة كل شخص، حتّى عندما يكون ماضينا خالياً من الصدمات. غالباً ما كان ماثيو يصل إلى جلسة العلاج في ما نسميه "مزاج العمل". فيكون مفعماً بالنشاط ومتحمّساً لصفقة ناجحة، مشرقاً بثقة، وسعيداً لتشارك نجاحه معي. ولكن كلّما حوّلنا انتباهنا إلى علاقته الأخيرة، تتلاشى حماسته وثقته ويدخل في حالة من القلق والشكّ. فقد كان ذلك مؤلماً إنما طبيعياً، مثل أي علاج سوف يدركه الماضي.

إن حالاتٍ عديدةً من الذات منظَّمة حول دوافعنا البيولوجية الأساسية، المسماة أحياناً "دوافع حافِزة"، تنشأ عن دوائرنا تحت القشرية وتحدّدها قشرة مقدمة الجبهة التنظيمية. تتضمّن لائحة هذه الدوافع الأساسية الاستكشاف، والسيطرة، واللعب، والإنتاج، وتوزيع الموارد، والمراقبة التنفيذية، والنشاط الجنسي، والانتماء.

فإذا كنتُ أحبّ كرة البيسبول مثلاً، يكون دافعي للانضمام إلى فريق الدائرة بعد العمل متعدد الطبقات: يلبّي دوافعي الأساسية للانتساب إلى الفريق واللعب فيه. في كلّ ضربة كرة، إن كل تعديل في الملعب يعزز دوافعي للتحكّم التنفيذي والسيطرة. يلبّي التباس اللعبة وانفتاحها حاجتي للاستكشاف. ثمّ، عندما تنتهي المباراة وبينما أرمي الكرة في الهواء للتسلية، قد تذكّرني دوائر توزيع مواردي بأنني جائع وبحاجة لقسط من الراحة قبل يوم العمل في اليوم التالي. فأذهب إلى البيت للأكل والنوم بعد يوم حافل.

من البديهي أن تجمع هذه الدوافع الحافِزة المدخلات النابعة من الجسد، وجذع الدماغ، والمناطق الحوفية، إلا أنّ القشرة تلعب هي أيضاً دوراً هاماً في حالات الذات. من السهل جداً فهم ما تفعله القشرة إذا ألقينا نظرةً أخرى على تركيبتها الأساسية.

المقاربة النزولية (من القمة إلى القاعدة) والمقاربة التصاعدية (من القاعدة إلى القمة).

إنها بعمق ست خلايا. هذه هي الفكرة. إن قشرتنا القوية الإدراكية والتخطيطية مُنَظَّمة من خلال تكديس الخلايا العصبية الستّ الواحدة فوق الأخرى، وتجميع هذه الكدسات أو ما يسمى "العواميد القشرية" - يشبه قرص شمع العسل المترابط. تنسّق العواميد القشرية القريبة من بعضها البعض تدفق المعلومات بأسلوب مماثل: فالرؤية على سبيل المثال تتولّى أمرها عواميد تقع في مؤخرة القشرة، في الفص القذالي؛ والسمع تتولّى أمره عواميد موجودة في كل جانب، في الفص الصدغي؛ واللمس تتولى أمره عواميد عليا موجودة على

الجانب، في الفص الجداري. عندما نخطط لعمل حركي، تُنشَّط العواميد الموجودة في الفص الأمامي. وعندما نكوِّن صورةً عن ذهننا أو ذهن الآخرين، تشعل عواميد الخلايا العصبية الموجودة في منطقة مقدّم الجبهة الوسطى.

لكي نفهم كيف يُحدِّد التعلّم المسبق الأمزجة، علينا استيعاب حقيقة أخرى مدهشة: إن تدفق المعلومات عبر عمود قشري ليس فقط من المدخلات إلى المخرجات؛ فليست العملية أحادية الاتجاه. إن تدفق العمود القشري ثنائي الاتجاه. يشكّل ذلك مفتاحاً أساسياً لفهم أمزجة ماثيو - والأمزجة عموماً.

تصعد البيانات الحسّية الواعدة عبر جذع الدماغ، وتدخل في القشرة في الطبقة السفلى من الخلايا العصبية، وتشق طريقها إلى فوق. هذا ما يسمى بتدفق المعلومات "من القاعدة إلى القمة". عندما يجد طفل نفسه أمام زهرة، قد ينجذب أولاً إلى لونها الأحمر الفاقع، ثمّ يشمّ عطرها (إن حواس الشمّ تُرسَل مباشرةً من الأنف إلى قشرة الدماغ)، ويلمس بتلاتها، ويحاول حتّى أن يأكل بتلة منها (إلى أن تلاحظ أمه). إن هذا قريب إلى الإدراك المباشر، أو التجربة التصاعدية البحتة، التي يمكن لأي منّا أن يمرّ بها.

ولكن، إذا سبق لنا أن رأينا زهرةً - وبالنسبة إلى العديد من البالغين، ينطبق ذلك في حالة كنّا قد رأينا أي زهرة - تُنَشِّط الزهرة مخزوناً غنياً بذكريات تجارب مماثلة. يرسلِ التعلّم المسبق المعلومات ذات الصلة من الأسفل وصولاً إلى أعلى طبقات عمودنا العميق المؤلف من ست خلايا عصبية كي يشكّل إدراكنا لما نراه أو نسمعه أو نلمسه أو نشمّه أو نتذوّقه. ليس هناك "إدراك سليم"، يكون الإدراك دائماً تقريباً عبارةً عن مزيج ممّا نحسّه الآن وما قد تعلّمناه سابقاً.

انظرْ إن كنتَ تستطيع تصوّر ما يلي: يتحرّك الإحساس باتجاه تصاعدي من طبقة الخلية العصبية 6 إلى الطبقة 5 فالطبقة 4. تلتقي هذه المدخلات "من القمة إلى القاعدة" بالتأثيرات النازلة من الطبقة 1 إلى 2 إلى 3. تشتمل هذه التأثيرات من فوق إلى تحت مزاجنا الحالي، فضلاً عن ذكرياتنا، وعواطفنا،

وإطارنا الخارجي. في الوسط، عند الخليَّتَيْن العصبيَّتين 3 و4، يمتزج فيضا المعلومات أو يصطدمان ببعضهما البعض. وما نصبح مدركين له ليس ما نحسّ به بل ما ينشأ من هذا الالتقاء.

فلنفترضْ مثلاً أنك تراني أرفع يدي فوق رأسي. إن كنّا أنت وأنا في أحد شوارع مدينة نيويورك، فعلى الأرجح أنّك سوف تفترض أنني أنادي مستوقفاً سيارة أجرة. من جهة أخرى، إذا كنّا في غرفة دراسية، سوف تدرك أنني أريد طرح سؤال أو الإدلاء بتعليق. الإيماءة نفسها، والسياق مختلف، والتعلّم المسبق مختلف. لن يكون عليك التفكير بالمعنى - سوف "تعرف" تلقائياً ماذا عَنَى تحريكي ليَدي. هذه هي فائدة المزاج، بما أنه يخلق مصفاةً نزوليةً (من القمة إلى القاعدة) فعّالة يمكننا من خلالها تحليل العالم. (هذا مثال عن خلايانا العصبية الانعكاسية في العمل، التي تستعين بالتعلّم المسبق لتحديد نيّة عمل ما.)

غير أنّ الأمزجة يمكن أن تشوّه مدركاتنا أيضاً. إن كنتَ تعرّضتَ لاستغلال جسدي في طفولتك، وإذا كنت تعيش في محيط أكثر التباساً وغموضاً- فلنقُلْ إننا في حفلة ونشارك في حديث ساخن - قد يصبح التحليل أصعب. في هذا السياق، إن رفعْتُ يدي بسرعة للتشديد على نقطة ما، قد تخشى أن أضربك. فإن تدفّقك القشري النزولي (من القمة إلى القاعدة) سوف يسيطر على مدخلاتك المرئية التصاعدية (من القاعدة إلى القمة) وسوف تسيء إدراك نيّتي بشكل كامل. هنا، سوف تشوّه خلاياك العصبية الانعكاسية قدرتك على رؤيتي بوضوح. وهكذا، يمكن للمسائل المتبقّية وللصدمة غير المحلولة أن تخلق مصفاة تفاعلية نزولية (من القمة إلى القاعدة). وإلا، قد تستمتع بنقاشنا الساخن وتكون متلقّياً لأفكاري، أو قد تقرّر بكل بساطة أن تتنحّى جانباً.

مرّةً أخرى، الإيماء ذاته ولكن مع نتيجة مختلفة.

إن تعلّم كيف أنّ هندسة العواميد القشرية تحدّد الإدراك قد ساعد ماثيو بأن يبدأ فهم أمزجة غير متكاملة. فقد تابعني بدقّة حين وصفتُ له كيف تساهم

التفاعلات مع أهلنا في تحديد تطورنا العصبي والمصفاة النزولية (من القمة إلى القاعدة)، وقد أثار اهتمامه المفهوم القائل إنه من الطبيعي أن يكون عندنا أمزجة مختلفة – متصارعة حتّى. فقد فهم أخيراً أنّ التحدّي لا يملي علينا أن نتخلّص من المؤثرات النزولية (لا نستطيع ذلك)، إنما أن ندرك متى يكون مزاج معيّن تفاعلياً من الماضي وليس متلقّياً للحاضر.

ناهيك عن ذلك، أردْتُ التأكّد من أنه فهمَ كم يمكن للتدفّق النزولي أن يسيطر بقوّة على المدخلات التصاعدية. عندما نعتمد على دليل تلقائي، "يؤمِن" وعيُنا بما يدركه. فليس هناك تبصّر عقلي، كما انّ مدركاتنا التي تعتمد على مزاجنا، وردود فعلنا الانفعالية، واعتقاداتنا، واستجاباتنا السلوكية تبدو مُبَرَّرةً، وداخلةً في معادلةٍ مع الواقع المطلق، غير مميَّزة على أنها مجرّد نشاطات عقلية. فقبل العلاج، كان "حدس" ماثيو و"إحساسه الغريزي" يقولان له إنّ حبيباته مثيرات للنفور وإنه كان مقتنعاً تماماً بهذه الرسالة النزولية المشوَّهة. يمكن للقوى النزولية تحديد ما نفكّر به بلمحة بصر، وتشويه موثوقية استجاباتنا الغريزية، وتحدّي إحساسنا بحريّة الإرادة الذي هو الإحساس الأعزّ علينا.

فماذا بقي لنا للاعتماد عليه إذاً؟ كيف يمكننا أن نعرف من نحن بالفعل، وما الجيّد لنا، وما الحقيقي؟ إن كان عندنا أمزجة كثيرة، أيّ منها يجسّدنا، وأيّ منها علينا أن نختار لتمثيلنا؟ تنبع الأجوبة على هذه الأسئلة الجوهرية من تكامل الحالة.

تكامل الحالة: البينيّة (inter)، والداخلية (intra)، والجماعية (we)

يشمل تكامل الحالة ترابطاً في ثلاثة أبعاد من حياتنا على الأقلّ. تقع درجة التكامل الأولى بين حالاتنا المختلفة – البعد "البيني". علينا القبول بتعدّديتنا، وبكوننا قادرين على الظهور بشكل مختلف في حالاتنا الرياضية، أو الفكرية، أو الجنسية، أو الروحية – أو في حالات أخرى. إن مجموعة متنوّعة من الحالات شيء طبيعي جداً في البشر. إن مفتاح الراحة يكمن في التضامن عبر الحالات،

وليس بوحدة متجانسة تجانساً صلباً. إن المفهوم القائل إنه يمكن أن يكون عندنا طريقة واحدة، متماسكة تماسكاً كاملاً للكينونة، مفهوم مثالي وغير سليم في آن معاً.

تتمركز الدرجة الثانية من تكامل الحالة "الداخلية" (intra) المعيّنة ذاتها. تحتاج الحالة إلى تماسك داخلي بهدف تأدية وظيفتها - أي إنجاز هدفها بفعالية ومن دون تفكك داخلي. فإذا قرّرتُ مثلاً الانضمام إلى نادٍ رياضي لتحسين لياقتي البدنية. وإذا لم أسمح أبداً لنفسي بأن أكون رياضياً، وإذا كنتُ في طفولتي موضوع سخرية بسبب عدم براعتي وما زلتُ أشعر بذلك الخوف والارتباك القديمَين، سأكون عندئذٍ بحاجة للقيام بعمل تأمّلي مع نفسي. وإلاّ، يحتمل أن تخرّب تلك العادات البالية هدفي. على الأرجح أنني لن أستمتع بما أتعلّمه، وسوف أجد نفسي أخفّف ذهابي إلى النادي شيئاً فشيئاً.

أمّا البعد الثالث من تكامل الحالة فيتضمّن من نكون في العلاقات. يحدّد تاريخنا كيف يمكن للحسّ بكوننا "أنا" أن يصبح جزءاً من "الحالة الجماعية" (we-state) من دون أن يلغيه هذا الربط. فأن نصبح منفتحين لـ"مزاج الجماعي" (we-state of mind) يفرض علينا أن نكون سريعي التأثّر ومتلقّين - وهي صفات مليئة بالتحدي بالنسبة إلى كثيرين منّا. لم يكن هناك "مزاج - نحن" سليم متوفّر عند ماثيو في طفولته، وقد كان يجد إنجاز مزاج كهذا الآن مستحيلاً.

وكان عملنا أنا وماثيو صالحاً لنا في هذه الأبعاد الثلاثة.

فكّ عقدة العار

قد تسأل: "حسناً، لَماذا لا يتخلّص ماثيو من حالات العار هذه؟" إن رجل الأعمال الموجّه نحو النتائج في ماثيو قد كان له اندفاع مماثل؛ لقد أرادَ أن "يمحو" نواحي ذاته التي عجز عن تحمّلها. وللأسف، تبيّن أن مقاربة التجزئة

والتدمير تلك لا تعمل بكل بساطة. فكلّ حالة من حالاتنا تلبّي حاجةً ما غير مُشْبَعة. ولكي نبدأ تكاملاً بين الحالات، من المهمّ مقاربة هذه الحاجات العميقة، وتحديدها، وإيجاد سبُل أكثر تكيّفاً وسلامةً لتلبيتها.

ماذا لو كانت حالاتنا الحافِزة في صراع؟ بعض الحالات تتضامن بصورة جيدة (في النشاط الجنسي واللعب، على سبيل مثال)، ولكنّ بعضها يتصادم. لذلك نحتاج إلى إيجاد طريقة لاعتناق دوافعنا الحافِزة القوية الموجودة جنباً إلى جنب: حاجتنا إلى سيطرة مُرَكَّزة وحاجتنا إلى لعب مفتوح الطرف؛ ودافعنا لمراقبة مواردنا (من حيث الوقت، والطاقة، والمال، والطعام، إلخ...)، ودافعنا للتناسل (كلَّفَنا الأولاد كثيراً من الطاقة، والمال، والطعام – وهذه حقيقية بالنسبة إلى سكّان المدن الحديثة كما كان بالنسبة إلى أقدم البشر)؛ وحاجتنا إلى الاستكشاف (متابعة اهتماماتنا الإبداعية الفردية) وحاجتنا إلى انتساب اجتماعي (لكي نبقى أفراداً في مكانة جيدة من العائلة أو المجتمع، علينا أن ننسجم مع بعضنا البعض). تُشكِّل هذه التناقضات المُدْمَجة أحد أسباب أهمية ذلك التوازن والتنوّع بالنسبة إلى صحّتنا.

هكذا أقدمنا ماثيو وأنا على مقاربة الحالات المتصارعة التي كانت تمزّقه.

تمكّنا ماثيو وأنا من أن نحدّد، بسهولة، ذلك الجزء منه الذي يريد بإلحاح أن يكون له شريك في حياته. "لقد انتهيتُ من عشرينياتي"، قال ذلك، مسترجعاً في ذاكرته حياته الجنسية بعد الثانوية. "أسعى الآن إلى الاستقرار، ولكن كل ما في الأمر أنني لا أستطيع على ما يبدو ان أجد الشخص المناسب".

في الواقع، في هذه المرحلة من حياته، إنّ الشخص "المناسب" الذي على ماثيو إيجاده هو ماثيو ذاته. في حين أنّ حالة الذات تنشد القُربَ والأُلْفة، ثمّة حالة ذات أخرى تحتاج إلى حماية هشاشتها، وأخرى بحاجة إلى أن تثبت جدارة ذاتها. إن هذه الحالات مُجَمَّعة في نماذج إشعال مختلفة في دماغ ماثيو – مُرَشِّحةً مدركاته بصورة مختلفة تماماً عن حالة "البحث عن القرْب".

فلنفكِّر في عواميد ماثيو القشرية: في حالة من القرْب، يرى هذه

المرأة الجذّابة، حبيبته. في هذه الحالة، يدرك أنها "مناسبة" له بطرق عديدة– ذكاؤها، نشاطها الجنسي، شخصيتها، حسّها الفكاهي. لهذه الأسباب، يلتفت إليها. ولكن، كلّما زاد ولعه بذاته، زاد إعجابه بالشخص الرائع الذي هو ذاته (ويمكن أن يكون في منتهى الروعة والطيبة)، يتغيّر "شيء ما" فيه. فتمكنّا ماثيو وأنا من أن نفهم أنّ هذا التغيير ليس سوى تنشيط لمجموعات أخرى من حالات الذات.

إنّ العار قد نظّم حالات الذات عند ماثيو ضمن عدد من مجموعات ذات صلة إنما مختلفة. إحداها كانت وقائيةً تقدّم له الحماية – إذا كانت حبيبته مهتمّةً به، قد تتعرّف إليه أكثر وتكتشف أنه في العمق ليس سوى شخص غبيّ أبْلَه. فمن الأفضل أن يتركها قبل أن تكتشف أمره. إن هذه الحالة قد ساهمت في حمايته من خطر الفشل الجنسي: إن أراد أن يكون فعلاً قريباً من امرأة، إن كانت علاقتهما تهمُّه حقاً، فقد كانت الفكرة بأنه قد "يدمِّر كل شيء" مُؤلمةً كثيراً، لذا كان من الأفضل إنهاء العلاقة – كما كان يفعل في عشرينياته، عندما كان يفضّل إقامة علاقة جنسية مع نساء لم يكن يهتمّ بأمرهن، لذا قلّما يهمّه ما يفعل. تلك كانت الأسباب المتعددة الطبقات التي دفعَت ماثيو أن يصبح مدركاً لذاته وأن يفقد اهتمامه الجنسي ما إن تحبّه حبيبته "إلى حدّ الولَع".

حالة الذات الأخرى المبنيّة على العار كانت أكثر عقاباً. إن كانت قد أُعجِبَت به حقّاً، فكيف يمكنه أن يسامحها؟ فهل ذلك المجرى من التفكير يبدو غير عقلاني؟ ها هو المنطق: إذا أُعْجِبَت بي امرأة، يجب أن تكون هناك ثمة علّة فيها. فلماذا سوف أريد أن أكون معها؟ العار يفسّر هذه المعادلة. عندما يكون عندنا اعتقاد عميق بأن الذات ناقصة، فيها خلل أو عيب، تكون جميع هذه الاستجابات "غير العقلانية" منطقيةً.

إن دافع ماثيو إلى الإغواء شكّل حالة ذاتٍ أخرى مبنيَّة على العار. عندما اختار النساء "الصعبات المنال"، ثمّة جزء فيه أحسّ بواجب مطلق على الانتصار عليهنّ. لم يختَر قط نساءً أُعجِبْنَ به إعجاباً مباشراً صريحاً. لم يحصل ذلك قط. حتّى إن النساء اللواتي كنّ حيادياتٍ لم يثِرْن اهتمامه. فبالنسبة إلى حالة

ذات لا تنفكّ تحاول غزو صدمة قديمة، تقضي المقاربة "الفضلى" بإعادة خلق نماذج إطلاق عصبي قريبة إلى النماذج الأصلية قدر الإمكان. يوجد هنا مصطلح سريري لهذه العملية: "تكرار الصدمة" (traumatic reenactment). في لغة الدماغ، كان يبحث عن مُحفّزات الذاكرة لتنشيط حالات الذات التي كانت على استعداد دائم للتورط مع نساء بعيدات واستغلالية ربّما، نساء يشبهن أمّه. كان عند ماثيو موهبة خاصة في إيجادهن – على الأقل ظاهرياً.

إلا أنّ حالة أخرى للذات من طفولة ماثيو لا تزال نشيطةً هي أيضاً: حالة شابة لا تحتاج إلا إلى الحبّ والاتصال. وقد رأى عددٌ من حبيباته هذه الحالة، وسوف يفتح ذلك قلبهن. من الجميل أن نسمع عن تلك الأوقات الثمينة التي تمكّن فيها ماثيو من قبول مودّة امرأة، حتّى ولو كان تدمير الذات المبني على العار سوف يعود قريباً.

ما العمل إذاً؟ يتطلّب تكامل الذات من ماثيو أن يُثَبِّت عدسة تبصّره العقلي كما فعلَ جوناثان في الفصل 5. أخذنا استراحةً من القصص الرومانسية، وركّزت جلساتنا في الأسابيع القليلة التالي على تعليمه تقنيات مختلفة للتأمّل. أحبَّ ماثيو صورة عجلة الإدراك وفكرة أنّ التمرين الذهني قادر على تقوية نواة عقله. ومع أنه كان متشكّكاً في بادئ الامر، فقد وجدَ أن مسح الجسم مفيد أيضاً. إن الحِدّة والقوّة التي أعطاها لهذه التمارين بدت كالحالة التي يكون فيها أثناء العمل: نستطيع تسمية هدف ما فيناضل لأجله بنشاط عالٍ.

ولكنّ ماثيو سرعان ما وجَدَ أن قبول أيّ شيء يظهر يتطلّب إدراكاً من نوع جديد. كان صعباً عليه الانفتاح على عالمه الداخلي دون محاولة مراقبته. فمثلاً، الإحساس القوي بالنفور الذي ينشأ حين يكون مع امرأة: عليه مراقبة ظهوره؛ عليه أن يكون موضوعياً حول كونه مجرّد جزء مِمّن هو، وعليه أن يبقى منفتحاً للألم العميق الذي كان يحرّكه.

عندما قدَّمْتُ لماثيو تمرين "إبقَ مع هذا" (التمرين الذي لقّنتُه إلى آن في الفصل 7)، اندهشَ بتناقض استخدام قوة عقله ليكون فضولياً ومنفتحاً، ليقبلَ

عالمه الداخلي. فقلْتُ له إنّ الفضول، والانفتاح، والقبول، تشكّل بطرق عديدة، مكوّنات الحبّ الرئيسية. فتلك كانت الأشياء التي افتقرَ إليها في حياته الطفولية، على حدّ قوله.

وكما حصل مع آن في الفصل 7، تطلّبَ علاج ماثيو نقطة تركيز مزدوجة- واحدة تتابع هذه التجربة لحظةً بلحظة في الماضي، أو مع المرأة التي تربطه حالياً علاقات بها، وأخرى مرتكزة في الحاضر بصورة راسخة، معي أنا في الغرفة. ومن خلال جلساتٍ عديدة مليئة بالتحدّي، استنتجنا كم إن تجربة الرفض والرعب التي عاشها في طفولته لا تزال جوهرية، وكم يحتاج إلى دعم "للبقاء معه". كما أن ماثيو كان بحاجة إلى عدد من مهارات التكامل - الثنائي، والعمودي، والذاكرة، والسردي - لنقل هذه التذكّرات الضمنية الأساسية إلى أشكال صريحة أكثر مرونةً.

في جلسة واحدة، تذكّر ماثيو أنه كان يذهب إلى غرفة أبيه كي يرى ما إذا كان بإمكانه أن يلعب معه. على الأرجح أنه كان يبلغ حوالي السادسة من العمر. وكانت أمّه تهرع وتمسك بذراعه، وتخرجه من الباب. "كم من مرّة علي أن أقول لك ألّا تزعجه بسخافتك؟" هذا ما كانت تقوله لي. الآن، في مكتبي، بدأت ذراعاه ترتجفان؛ رأى وجه أمّه وتذكّرَ كم كان يرتعب من غضبها الشديد. فطلبْتُ منه أن "يبقى مع هذا الخوف"، ممسكاً به في مقدمة عقله. جلسنا معاً مع هذا الرعب واختبرنا كيف تحوّل إلى حزن. فبدأ ماثيو يبكي.

أرَيْتُه طريقةً للإمساك بنفسه، أن يضع يداً على قلبه، وأخرى على بطنه. بالنسبة إلى العديد من الأشخاص، يقدّم ذلك تجربةً قويةً من التهدئة الذاتية. لم يكن لدى ماثيو أي طريقة يهتمّ فيها بألَمٍ عاره من دون أن يحاول الهروب منه. آمل أن تساعده هذه التقنية على توسيع نافذة التحمّل لديه. بعد دقائق قليلة، قال لي إنها ساعدته كثيراً، وقد اكتشفنا ذلك سواء بالنسبة إليه أو إليّ - اليد اليسرى على القلب هي الأكثر تلطيفاً وتهدئةً. (في الواقع إنها الطريقة الأخرى لمعظم الناس). فأثناء اعتناق ذاته، يتمكّن أيضاً من اعتناق ذاكرته الضمنية عن طفل يتوق إلى أن يكون محبوباً، ومقبولاً، ومرئياً من الشخص الذي كان.

ذات مرّة، كان ماثيو أكثر هدوءاً، جاءه المزيد من الذكريات. قال لي إنه سلكَ طريقاً صحافياً في أبكر سنّ، في سنّ الثانية عشرة. وقد استخدم أولى مكتسباته ليشتري لأمّه خلّاطاً كي تتمكّن من تحضير الحليب المثلّج لأبي. "بالكاد قالَت لي: شكراً". "نجحتُ في المدرسة، اشتريتُ لها الأزهار، ثمّ أمضيتُ عطلة نهاية الأسبوع وأنا أغسِل السيارات كي أتمكن من إعطائها بعض المال- لا شيء بدا يؤثّر فيها". ثمّ، وبعد استراحة، قال لي إنه أدرك شيئاً: مهما حصل مع النساء في حياته، لن يقدر يوماً أن يثبت أن والدته كانت طيبةً وحنوناً معه. وبغض النظر عن عدد النساء اللواتي عاشرَهنّ، لن يقدر يوماً أن يثبت لأبويه أنّه شخص محبوب. لقد بدأ ماثيو يفكّ عقدة العار.

منذ ذلك الحين، وضمن الملاذ الآمن لحواراتنا التأمّلية، بدا أن نوعاً جديداً من حالة الذات قد نشأ في ماثيو. قالَ مرَّةً: "أشعر أن ثمّة مكان صلب موجود فيَّ، حيث يمكنني مشاهدته، ومراقبته، وتذكّره بالكامل". تحدّثَ بهدوء، وبشيء من الاندهاش من اكتشافه هذا، الذي أدمجتُه مع إحساسي الخاص بالشكر والامتنان.

إيجاد جوهر

هل يوجد أي جوهر تحت كافة طبقات التكيّف والشخصية الخاصة بنا؟ سبق أن تحدّثتُ عن تعددية حالات الذات عندنا، علماً أن كلّ واحدة منها تؤدي مهمّة تلبية دوافعنا الحافِزة: للاتصال، للإبداع، للراحة. تندمج الحالات الأخرى حول نشاطات معيّنة: خبرتنا في رياضة معيّنة، أو تضلّعنا في آلة موسيقية، أو مجموعة المهارات اللازمة للعمل أو المدرسة. ومع ذلك، توجد حالات أخرى تعمل في أدوارنا الاجتماعية: نقود منظّمة اجتماعية، نجد شريكنا في الغرام، نشارك في الحياة العائلية، نتعرّف إلى أصدقاء جدد ونبقى على اتصال مع القدامى.

ولكنني أعتقد أنّ ذاتاً جوهريةً لها قابليّة في قلبها، تكمن تحت هذه الحالات من الذات. وقد أسمى بعض الباحثون هذا الجوهر "الذاتية" (ipseity)،

وهذه التسمية مشتقّة من اللاتينية من كلمة ipse ومعناها "هو ذاته". فالذاتية هي "التاثاتا" suchness(*)، أي الكينونة التي تشكّل أساس نشاط كلّ من حالات الذات. بالنسبة إلى العديد منّا، يصعب تخيّل الذات المتلقّية، والإحساس بها إلى حدّ أقل. ولكن "أنتَ" الأساسي من يكمن تحت السرد والذاكرة، والتفاعلية العاطفية والعادة. فمن هنا بالذات، يمكننا تعليق تدفق المؤثرات النزولية (من القمة إلى القاعدة) والاقتراب مما يُسمّى "ذهن المبتدئ". عندما قال ماثيو إنه وجدَ "هذا المكان الصلب" في ذاته فإنه كان يصف الذات المتلقّية التي ترتاح تحت كلّ من حالات الذات المتعددة التي تُنَشَّط في حياتنا اليومية. إذا استمرّ في تطويرها، قد تصبح هذه الذات ملاذاً داخلياً له، مفتوح ومستعد لاستقبال كل ما يصل إلى الباب، داعياً جميع نواحي ذاته إلى ملجأ ذهنه المتلقّي.

في تجربتي الشخصية وتجربة آخرين كثيرين، يمكن أن يسمح لنا تطوير عدسة التبصّر العقلي بالنفاذ إلى هذه الذات المتلقّية تحت طبقات التكيّف عندنا، وحتى الذهاب إلى ما وراء مزاجنا في ذلك الحين. عندما نطوّر اتساع العقل المتلقّي، نتمكن من رؤية النشاطات العقلية، بما فيها الأمزجة، مثل نشاطات الذهن، وليس شموليّة من نكون. وبينما نستريح في "نواة" العقل، يمكننا إنجاز حسّ بذاتنا المتلقّية، والانفتاح إلى عالم فرص واحتمالات جديدة وخلق الشرط الكامن لتكامل الحالة.

حالاتنا في الانضمام

مع مرور الوقت، بدأ ماثيو يواعد نوعاً مختلفاً من النساء - نساء وجدهن جذّابات ومثيرات للاهتمام وليس فقط مثيرات للتحدي. بدايةً، كانت رغبته في "المطاردة" تستحوذ عليه، فكان يشعر بالارتباك و"الملل" كلّما أُعجِبت به

(*) Suchness او Thusness: مصطلح مستخدم في البوذية، "تاثاتا Tathata" أي أخذ الشيء على نحو ما هو عليه [المترجم].

إحداهن. ولكن خلال الأشهر العديدة من عمله الداخلي في العلاج، بدأ يحسّ بشيء مختلف. فأمسى الانضمام محور علاقاته الجديد، عوضاً عن دافعه القديم في الجذب والإغواء. لقد وجد على الأرجح شخصاً مميزاً للاهتمام به، وها هو يتعلّم الآن أن يعيش مع الشكّ الذي يستلزمه القُرْب. فأن يصبح جزءاً من "نحن" يدفع ماثيو إلى اختبار هشاشته والبقاء حاضراً عوضاً عن المواجهة أو الهروب. ومع ذلك، لا يزال حسّه بالعار ينشأ في مواقف مختلفة، ولكنه الآن اعتاد أن يلاحظ تفاعليّته قبل البدء بالعمل عليها. فقد حرَّرَتْه مهاراته المطوَّرة حديثاً من نماذجه التلقائية كي يتمكّن من أن يختار كيفية الاستجابة. وبتنا نعتقد كلانا أنه الآن قادر على أن يخلق علاقة الحب، مع المرأة ومع نفسه، هذه العلاقة التي استحقّها منذ زمن بعيد.

11

علم أعصاب الـ "نحن"

أن يصبح الواحد محامياً للآخر

دخلَت دونيز إلى مكتبي بخطى واسعة تدلّ على طمأنينة وثقة. كان يرافقها زوجها بيتر، الذي كان يمشي متثاقلاً وخافضاً عينيه إلى الأسفل، مما دلّ على تثبُّط العزيمة، بما أنهما جاءا لحضور جلستهما الأولى كثنائي. جلسَت دونيز بشكل مستقيم على كرسيها، فيما جلسَ بيتر مترهِّلاً على الأريكة، آخذاً في الحال وسادةً كبيرةً ليضعها في حضنه كدرع حماية. لا تحتاج لتكون أخصائياً في علم النفس لتدرك أنّ هذا الثنائي يمرّ بأزمة.

"إنه شخص ضعيف"، هكذا صرَّحت دونيز مُضيفةً: "وفوق ذلك، إنّ عوَزَه يُمرِضني!"

بدا بيتر لاهثاً وهو يتكلّم، إلا أن ذلك لم يمنع تهجّمه: "لا يستغرق وقتاً طويلاً الاكتشاف بأن ذلك ما عاد ينفع. فقد تزوّجتُ بشخص نرجسي(*). ما السوء فيّ؟"

من المنطقي أن تتصوّر أن هذه العلاقة، وسط كل هذا العداء والازدراء، بعيدةً من الإصلاح. ولكن تحت غيظ وخيبة أمل الثنائي، أحسستُ بوجود حزن ووحدة، وربّما رغبة شديدة تدفعهما إلى التغيّر.

مضت عشرة أعوام على زواج دونيز وبيتر، وقد وهبهما الله ولدَين

(*) النرجسية (narcissism): تعني حبّ النفس وهذه الكلمة نسبة إلى أسطورة يونانية، ورد فيها أن نرسيس (نرجيس) كان آية في الجمال وقد عشق نفسه عندما رأى وجهه في الماء [المترجم].

صغيرَين كانا في المنزل. وقد قالا إنهما يحبّانهما كثيراً ولكنهما يتشاجران عليهما بلا رحمة. فكلاهما في أواخر الثلاثينيات ويعملان في مهن محترَمة، فدونيز مهندسة، وبيتر أستاذ بارز في معهد موسيقي كما أنه يعزف من وقت إلى آخر. لقد حاولا العمل بإرشادات الزواج لبرهة، إلا إنهما وجدا أن جهودهما في سبيل "فتح خطوط الاتصالات من جديد" عديمة الجدوى. قالَت دونيز إنّ مواعيدها الآتية ستكون مع محاميهما. ولكنهما أحسّا أنّهما مدينان للأولاد بأن يحاولا مرّةً أخرى، وقد اقترَح عليهما صديق بأن يتّصلا بي.

ظلَّت دونيز تشكو همّها بوضوح. في الفترة الأولى من زواجها، أحسَّت بأنّ كل شيء "جيّد"، ولكن مع مرور السنوات، صارت ترى بيتر "متزعزعاً جداً ومتطلّباً للغاية". إنّ تشديدها وتأكيدها خلقا في ذهني صورةً مثل لافتة نيونية: إنه مريض ويحتاج إلى المساعدة. فقالَت إنها لطالما علمَت أنّ بيتر كان "شاباً عاطفياً"، إلا أنها لم تدرك أنه ضعيف بالفعل إلى أن أنجبا الولدَين. أخبرتني أنه لم ولن يقدر على مواجهة ابنتهما التي هي الثانية من عمرها، التي تسيطر عليها منذ الآن؛ إنه يتحمّل نوبات غضب لا يكون عند دونيز وقت لها. فقالَت مشتكيةً إنه ليس أفضل من ابنهما الذي يبلغ الخامسة من العمر. "يتكلّم كلاماً معسولاً، يتفاوض ويلقي محاضرة، والصبي يتجاهله بكل بساطة. إنه فقط يقول لكليهما أن يسكتا وأن يفعلا ما يُطلَب منهما." وختَمَت قائلةً: "لقد فقدت كلّ احترام كنتُ أكنّه له".

يدور قلق بيتر حول الشعور بالانعزال في الزواج. "إن دونيز مُستقلّة جداً وصاحبة إرادة قوية. إنها تقسو على الأولاد، وتقسو عليّ أنا أيضاً. لم أرَها يوماً تعاملهما بدفء - فهي أشبه برئيسة بلا قلب". وتابعَ بيتر القول إنه كان يحسّ بأنه وحيد وبأنها لا تهتمّ به. وفيما يقول لي ذلك، حوّلَ نظره عنّي، وعن دونيز. وبدا بائساً وضعيفاً.

الحياة من دون تجانس

الدماغ هو عضو اجتماعي، وليسَت علاقاتنا مع بعضنا البعض تَرَفاً بل مادة مغذّية أساسية للقائنا. إلا أنّ دونيز وبيتر كانا غارقَين كلاهما في كرب عميق. ومن الواضح أنّ اتصالهما ببعضهما البعض كان يشبه كل شيء ما عدا الراحة.

ما الذي نأمل إنجازه في العلاج؟ أيمكن لأيٍّ منهما أن يتغيّر بما يكفي، سواء كفرد أو كثنائي، لإرجاع علاقتهما إلى تجانسها السابق؟ أحياناً، يكون أفضل ما يمكن لاختصاصي علاج أن يفعله الثنائي هو مساعدة الشخصين على رؤية كم هما غير مناسبَين لبعضهما البعض، فيمكنهما بالتالي أن ينفصلا وأن يتابعا حياتهما. من الواضح أنّ دونيز وبيتر ما عادا يتشاركان تجربة "الإحساس بأنّ الآخر يحسّ به"، هذا إن سبق أن عاشا هذه التجربة. إن الإحساس بأنّك مع شخص يعرفك، ويريد الاتصال بك، ويتمنى لك كل الخير - إن هذا المُغَذّي الأساسي كان ناقصاً في علاقتهما.

طلبْتُ أن ألتقي بكلٍّ منهما على انفراد قبل أن تخطر على بالي خطة للعلاج. ففي هذه الزيارات، برهنتُ أنّ كلاً منهما يأمل فعلاً أن يُنقَذ زواجه. لم يكن هناك خيانات أو جدول أعمال سرّية أو اعتقادات خفية أنّ الزواج مَيتٌ يتعذّر إصلاحه. عندما رأيتُ دونيز وبيتر معاً، كانت تحصل بينهما نظرات فيها بريق ينمّ عن ازدراء متبادل وحبٌّ للانتقام يمكنها أن تقضي على العلاج. عندما كانا لوحدهما معي، نشأ التشوّق الذي لمستُه تحت المظهر السطحي في لقائنا الأول؛ لم يكونا يريانني "بحجة الأولاد". بدا بيتر أقل ارتداداً وسلبيةً. تحدّث عن احترامه لنقاط قوّة دونيز، وكيف أنهما ذات مرّة "شكّلا فريقاً جيداً". في الأصل، كانت دونيز أكثر تحفّظاً، ولكن وفي سياق حديثنا، بدت تَلين أكثر فأكثر. وعلى عكس الموقف الميّال إلى الانتقاد الذي اتخذَتْه في جلساتهما المشتركة، أخبرتني أنها أرادت أن ترى ما إذا كان بوسعها فعل شيء لتحسين الأمور. فتلك كانت مفاجأةً، وزيادةً على ذلك، لقد منحتني شعوراً بالأمل. وحتى وإن لم يبقيا

معاً في نهاية المطاف، فلعلي أتمكن على الأقل من أن أساعدهما على الانفصال ودّياً فيتمكّنان من التشارك بأقلّ قدرٍ من الضغينة.

وهكذا قلتُ إنني سأكون مسروراً بالعمل معهما، واتفقا على عدد محدود من الجلسات. بعد ستة لقاءات، قمنا بتقييم الحالة التي كنا فيها واتخذنا قراراً جماعياً عن كيفية المتابعة. وشعرْتُ، كخطوة أولى، أنه يمكنني الاستناد إلى النيّة الإيجابية التي أعربا عنها عندما كانا وحدهما معي لمساعدتهما على الانتقال من النماذج الدفاعية والتفاعلية إلى الانفتاح والمرونة مع بعضهما البعض.

وبعكس ما هو متوقّع، تتحوّل جوانب الشخص الذي نجدُه الأكثر جاذبيةً في بداية علاقة إلى الخصائص التي تثير جنوننا لاحقاً. في جلستنا المشتركة التالية، سألتهما عن بداية علاقتهما. فقال بيتر إنه انجذَبَ لـ"استقلالية دونيز، وقوّتها، ومواقفها القويّة"، مع أن هذه الصفات شكّلَت "تكمِلةً" جيدة لما أحسّه نقصاً في ذاته. وقالَت دونيز إنها انجذبَت أولاً إلى "مظهر بيتر الخارجي، وحساسيته، والأسلوب الذي يعبّر فيه عن مشاعره". لم تعرف بالضبط لماذا كانت هذه الصفات هي التي أحبّتها فيه، ولكنها "أحبّتها بكل بساطة". بدا بيتر متفاجئاً، مفعماً بالأمل حتّى، عندما قالَت دونيز ذلك. غير أنها تابعَت مُكرِّرةً القول إنها صارت تجده الآن "انفعالياً بشكل كبير" و"متزعزعاً إلى أقصى الدرجات". إن نبرتها في الحكم عليه قد مسحَت مظاهر الانفتاح من عن وجه بيتر.

في الرحلة من الرومانسية إلى الزواج، كان هناك شيء قد تغيّر. فأصبح كلاهما مشغولاً بمهنته، وصارت علاقتهما ذات أهمية ثانوية. ومرّ الوقت، وأتى الأطفال، وأضْحى الواحد يجد نفسه غاضباً من الآخر بشكل متكرّر، وبحدّة مفاجِئة.

وصفَ بيتر صراعاً نموذجياً: يريد "أن يكون قريباً" من دونيز، وأن يتحدّث عن يومه معها أو "أن تعانقه فقط" عندما يعود من عمله إلى البيت. ولكنها، إما تكون منهمكة بمسائل الأطفال الروتينية، أو تتهرّب منه وتنسحب إلى مكتبها المنزلي بحثاً عن الوحدة. وتكون استجابة بيتر لانسحابها أن يحاول

الاتصال بها بمزيد من الجِدّة، فقال: "بكل بساطة، لا أقدر أن أتحمّل إغلاقها الباب في وجهي هكذا". (خلا وجه دونيز من أي تعبير عندما قال ذلك). ولكنه إذا احتجَّ، فسوف تصرخ عليه دونيز وتقول له إنه متطلّب للغاية. وقال إنه الآن بدأ يشكّ بأحاسيسها. فهل كان عنده حقّ في أن يرغب في أن يكون قريباً من زوجته - أو من أي أحد؟

مع الوقت، تطوّر نموذج اقترابه وانسحابها إلى مجموعة مُبعِدة من التفاعلات. لا يمكنهما الإشارة إلى أي خلاف أو حدث سجَّل بدء حالة الاضطراب بينهما، إلا أن علاقتهما بدأت تبدو ميتةً حتّى قبل ولادة ابنتهما كاري. وبينما كان بيتر يحس بأنه "ينهار"، قالَت دونيز أولاً أنه بإمكانهما "مقاومة" صراعاتهما إذا "تركني وشأني". وهبطت حياتهما الجنسية إلى درجة الصفْر تقريباً في العام الماضي، وقالت دونيز إنّ ذلك "كان جيداً" بالنسبة إليها. فردَّ فوراً بيتر: "هذا ليس جيداً بالنسبة إليّ". كما علمْتُ أنّ بيتر يبحث عن علاجه الخاص، الذي سبقَ أن أجراه، إلا أن شيئاً لم يتغيّر على ما يبدو - سواء فيه أو فيها. فيما قد يحتاج أي منهما بالفعل إلى عمل فردي، إن حالة "نحن" من ناحية دونيز وبيتر كانت في حاجة ماسة إلى الانتباه.

كان ذلك وراء هذا النموذج التفاعلي أكثر ممّا كان وراء "مشاكل الاتصال" التي حاولا توجيهها بمساعدة مستشار. في الواقع، كان بيتر ودونيز يتحاوران بشكل جيّد تماماً، على الأقل، ظاهرياً. كلاهما بدا في منتهى الدقة والوضوح، حتى إنهما كانا يصغيان لبعضهما البعض - لقد نجحا في الاتصال. إلا أن الطيبة والحنان كانا متوفّرَين بكمية ضئيلة في الزواج. فكلّ من دونيز وبيتر كان يتكّلم عن الآخر كشيء يشبه إلى حدّ بعيد ذكرى سلوكيات مُمِلّة، أو مؤلِمة أو غير ملائمة. لم يعبّر أي منهما عن احترام كبير لفكر الآخر، ولا حتّى عن اهتمام بخبرات الآخر الداخلية. إن انعدام التبصّر الداخلي والاعتناق الداخلي كان يمنعهما من إيجاد أسس مشتركة يمكنهما من خلالها توجيه اختلافاتهما.

الشعور بالأمان الواحد مع الآخر:
التقبّلية والتفاعلية

إن مقاربة التبصّر العقلي لعلاج الأزواج تختلف عن استراتيجيات أخرى نعير فيها انتباهاً شديداً ودقيقا لتدفّق الطاقة والمعلومات - كيف ينظّمه العقل، ويحدّده الدماغ، ونتقاسمه في علاقاتنا. لقد حان الوقت لتعريف دونيز وبيتر على مثلّث الرَّفاهة ومفهوم التكامل. عندما أرَيتهما الرسم اليدوي للدماغ، شدَّدْتُ بصورة رئيسية على الطريقة التي يخلق الدماغ فيها مزاجَين مختلفَين قد لاحظتُه في كلَيهما، كي يتمكّنا من استيعاب الفرق الجوهري بين حالة منفتحة متلقّية، وحالة منغلقة تفاعلية.

وكي أساعدهما على اختبار هذا الاختلاف مباشرةً، قدَّمْتُ لهما تمريناً بسيطاً. قلتُ لهما إنني سوف أكرّر الكلمة عدّة مرّات وطلبْتُ منهما أن يلحظا فقط أحاسيس جسدهما. الكلمة الأولى كانت "لا"، التي لُفِظَت بلهجة حازِمة، قاسية قليلاً سبع مرّات، مع فرق ثانيتَين بين "لا" وأخرى. ثمّ، بعد استراحة أخرى، قلتُ "نعم" واضحة إنما أكثر نعومةً سبع مرّات. بعد ذلك، صرَّحَت دونيز أنّ كلمة "لا" بدت لها "خانِقةً - لقد أزعجتني بالفعل". أما بيتر فقال إنها جعلته يحسّ بأنه "مُغلَق ومشدود كما لو كنتُ أتعرّض لتوبيخ عنيف". ولكن، كلمة "نعم" كانت، على العكس، تجعله يحسّ "بالهدوء، مع إحساس بالسلام في الداخل". وقالَت دونيز: "سُرِرْتُ عندما بدأتَ تقول "نعم"، ولكنني ما زلتُ مجنونةً من كلمة "لا" تلك. احتجتُ لبرهةٍ لكي أسترخي وأكون بخير".

الآن، وبعدما اختبرا مباشرةً تجربة الفرق بين حالتَي التفاعلية والتقبّلية، بقيتُ أشرح لهما أنه عندما يكون الجهاز العصبي تفاعلياً، يكون في الواقع في حالة استجابة مبنية على المواجهة أو الهروب، يستحيل من خلالها بناء اتصال مع الآخر. أشَرْتُ إلى راحتي يدي راسماً لهما نموذج الدماغ وشرحتُ لهما كيف يتجاوب جذع الدماغ تلقائياً وبسرعة كلّما أحسسنا بأننا مهدَّدون سواء جسدياً أم عاطفياً. عندما يقع تركيزنا الكامل على الدفاع الذاتي، أقول إننا مهما فعلْنا، لن

نتمكّن من الانفتاح بما يكفي للاستماع إلى كلمات شريكنا بدقّةٍ. وقد يحوِّل مزاجنا التعليقات الحيادية حتّى إلى كلمات صراعية، مشوّهاً ما نسمع بما يتلاءم مع ما نخشاه.

من جهة أخرى، تابعتُ قائلاً إننا، عندما نكون متلقّين، يُصبِح غصنٌ مختلف من جهاز جذع الدماغ مُنَشَّطاً. كانت استجاباتهما لـ"نعم" قد لمَّحَت إلى ما يحصل: تسترخي عضلات الوجه والأوتار الصوتية، ويصبح ضغط الدم وعدد نبضات القلب طبيعيين، ونصبح أكثر انفتاحاً لاختبار كلّ ما يريد الآخر التعبير عنه. إن حالةً متلقّيةً تُطلق جهاز الارتباط الاجتماعي الذي يربطنا ببعضنا البعض.

باختصار، تُجسِّد التقبّلية تجربة إحساسنا بالأمان وبأن ثمّة من يرانا. في حين أنّ التفاعلية تجسّد استجابتنا اللا إرادية بالبقاء مبنية على المواجهة أو الهروب. إن التحدّي الأول الذي وضعتُه أمام دونيز وبيتر كان أن أطلبَ منهما أن يلاحظا الحالة التي هما فيها - أو الحالة التي كانت تنشأ عندما يبدأ نقاشاً ما. إذا صادف أن كان أحدهما في حالة تفاعليّة أو ما شابه، عليهما أن يتوقّفا ويأخذا "استراحةً" أو "وقفةً مؤقتة"، يوافق الآخر على احترامها. بإمكانهما الآن أن يأخذا وقتاً بقدر الوقت الذي احتجا إليه ليهدّئا من روعهما - ما دام كلاهما وافق على العودة إلى طاولة الاتصال عندما يكونان على استعداد لذلك.

مع تقدّم جلساتنا، بدأ بيتر ودونيز يدركان كيف بدَت هذه الحالات في التفاعلات في لحظتها. في بادئ الأمر - كنتُ أوّل من أخذ استراحةً عندما شعرتُ بأن أحدهما يصبح تفاعليّاً، ورفعْتُ يدي كإشارة مشتركة تعني أنه حان الوقت لأخذ استراحة. ثمّ، تعلّم كلّ منهما اكتشاف ذلك الإحساس الداخلي التفاعلي - عندما تواريا ببطء عن التقبّلية - واستهلّا الاستراحة المنعِشة كما شاءا. كانا متفاجئَين قليلاً من مدى صعوبة طلب استراحة عندما يكون الآخر يتكلّم، حتى من الأصعب على الشخص القبول حين يكون هو من يتكلّم. في مرحلةٍ ما، قالَ بيتر إنّ إشارة الاستراحة التي رفعتها دونيز قد بدَت إليه وكأنها تقول له "اسكُتْ" (عندئذٍ، عَبَسَت دونيز) - ولكنه تابعَ الكلام. قالَ إنه قد أدركَ

أنها كانت تطلب من نفسها التوقّف أيضاً. عندئذٍ، استرخَت ملامح وجه دونيز المتوتّرة، وتمكّنتُ من رؤية عينَيها تلينان قليلاً، كما ولو كانت قد اكتشفَت للتوّ شيئاً ما مخفياً أو مهمّاً. ثمّ، طمأنَته، بابتسامة صغيرة، أنها سوف تقول له مباشرةً أن "يسدّ فمه" إذا كان ذلك قصدُها. إن هذا التفاعل القصير، الذي اختُتِم بلمسة من الفكاهة، قد كان إشارةً مفعمةً بالأمل. تمكّن بيتر من أن يتعلّم التعرّف إلى مدركاته وتعديلها؛ واستطاعَت دونيز أن تقرّ بأنه قد تصرّف بذلك الشكل وأنه لم يقل الكثير عن سلوكها الخاص. كانت لحظات قصيرة من الاندماج والتضامن.

في جلسة لاحقة، قال بيتر مرّةً لدونيز إنها كانت تُظهر له "جانبها النرجسي من جديد"؛ ومع أنه تحدّثَ بهدوء إلا أنّه لم يكن صعباً ملاحظة غضبه ونيّته في إهانتها. في السابق، كانت دونيز تردّ على الإهانة بإهانة، مُستهدِفةً بسهولةٍ "عوَز" بيتر العاطفي، ولكن هذه المرّة لم تفعل ذلك، بل رفعَت يدها. "سوف أكون تفاعليّةً وعلينا أن نتوقّف". توقّف كلاهما وركّزا على تنفّسهما. يا ليت كانت معي كاميرا في الغرفة كي أُريكم كيف تطوّرت هذه المعاملة. فبعد استراحتهما، تمكّن بيتر من الإقرار بأنه هاجم شفوياً بدافع الخوف. وقد سمَحَ ذلك بأن يكون لدونيز إدراكها الدقيق بنيّته – وبأن تسامحه على التهجّم. فما كان دافعاً لإنهاء علاقتهما قد أمْسى الآن فرصةً لإصلاح الثقة وإعادة بنائها.

فتح عدسة التبصُّر العقلي

أمْضى بيتر ودونيز وقتاً وافراً سويّةً في التفاعلية التي احتاجا إليها لتوطيد قدرتهما الأساسية على الدخول في حالة إدراك متلقّية. ولكي أساعدهما على نسيان النموذج القديم وتعلّم نموذج جديد، أمضيتُ قسماً كبيراً من جلستنا الثالثة وأنا أعرّفهما على نواة العقل وعلى التمارين الأساسية لتيقّظ التنفّس. استخدمْتُ نموذج الدماغ كي أشرح لهما كيف يمكن للتركيز أن يساعد في

تطوير مناطق مقدّم الجبهة الوسطى، كما شرحْتُ كيف يمكن لذلك أن يدعم ما كنّا نفعله في العلاج.

كان بيتر يقوم ببعض تمارين اليوغا عندما كان أصغر سنّاً، ولكنه وجدَ على الفور أنّ التمارين الأساسية مُهدِّئة تماماً. ولكنّ البقاء حاضراً بهذا الشكل كان شيئاً جديداً بالنسبة إلى دونيز، وقد قالت لي إنها وجدَت أن هذه التمارين غريبة، غير مفيدة ومُربِكة بعض الشيء. شجَّعتُها على أن تلاحظ ذلك الإحساس الغريب وعدم التوقّع بأن يثمر التمرين عن أي نتيجة على وجه الخصوص. ولصالِحها، أخلَصَت دونيز للعلاج وقامَت بالتمارين في المنزل، ولكنها كانت قد تمكّنَت من قَبْل من الانفتاح إلى أي حسّ بالوضوح أو الهدوء.

حتى الآن، تعرفُ حتماً أن هدفي من هذه التمارين لتكامل الوعي يفوق تحقيق الهدوء. أردْتُ أن أعطيَ دونيز وبيتر طريقةً لتعزيز قدراتهما على إيجاد ذلك المكان الجوهري تحت تكييفاتهما الفردية، الحالة المتلقّية المدفونة تحت طبقات الدفاع التفاعلي. في حالة جوناثان في الفصل 5، تقوية دوائر مقدّم الجبهة قد مكّنته من التوقّف وتفادي الانجراف للتغييرات الحادة في مزاجه، وساعده على تثبيت ذهنه ذي الصعود والهبوط المتكرّر. تمنَّيتُ الشيء ذاته لدونيز وبيتر: إن ذلك التوسيع لنواة مقدّم الجبهة الوسطى قد يمكّنهما من النظر إلى ما وراء ردود فعلهما كي يجد كلّ منهما الآخر.

كما أنني وثقْتُ من أن ذلك سوف يساعدهما على إيجاد بعضهما البعض.

فهم الماضي لتحرير الحاضر

في جلستَينا الرابعة والخامسة، قرّرْتُ إجراء مقابلة التعلّق مع دونيز وبيتر، في حين استمع كل واحد إلى قصّة الآخر الموضّحة. سألتهما مباشرةً ما إذا كانا سيحترمان المرونة التي يتضمّنها ذلك. فوافقا كلاهما بكلمات وبإشارات غير شفهية، واستطعتُ أن أحسّ بوضوح بأن كلاً منهما سيحترم عالَمَ الآخر الداخلي

كما ظهرَ في المقابلات. إنّ هذا الاتفاق، علاوةً على حسن النيّة الأساسي الذي أظهراه في جلساتهما الفردية، جعلني أحسّ بأنه يمكننا تأدية هذا العمل باحترام.

باختصار، إن ما تجلّى هو كان أنّ بيتر قدّم سرداً مشغول البال عموماً كشف عن قلقه المستمر إزاء المسائل المتبقّية من طفولته، في حين أنّ دونيز قدّمَت سرداً مستطرداً قلّلَ من حاجتها للآخرين - سواء في طفولتها أو في الوقت الحالي.

كان بيتر الصبي الأصغر من بين أربعة أخوة، وكانت أمّه تعاني من مشاكل مزمنة في الظهر جرّاء حادث بُعَيد ولادته. كان هناك عدد من الجراحات، والعلاجات، وفترات النقاهة الطويلة في المنزل، فيما كان والد بيتر يعمل في وظيفتَين كحارس أمن، بما فيها بعض ليالٍ من العمل لتأمين لقمة العيش. ماغي، شقيقة بيتر الكبرى، التي كانت تكبره باثني عشر عاماً، كانت المربّي الأوّل لبيتر في سنواته الأولى، ولكنها أدمَنَت على المخدّرات في فترة مراهقتها. (بدأت بأدوية أوجاع والدتها من ثمّ انتقلت إلى الأدوية المُسكِّنة، والكحول). تركته ماغي لوحده مع شقيقاته الأخريات، اللواتي كن يكبرنه بخمس وسبع سنوات، واللواتي "كن يعِلْنَ أنفسهن فقط"، على حدٍّ قول بيتر. تذكّر قائلاً: "حاولتُ إيجاد سبيل إلى أمّي، وكان ذلك جيداً في بعض الأحيان - أقصد أنها كانت حاضرةً لأجلي. كنّا قريبَين من بعضنا البعض لفترة - عندما كنتُ صغيراً، على ما عتقد. أعرف أنها كانت تمضي الكثير من الوقت مع ماغي - كانت تحبّها أكثر من شقيقاتي الأخريات أو منّي أنا. ولكنها كانت في معظم الأحيان تحبس نفسها في غرفتها أو تبدو غير مبالية. لم تهتمّ قط. وما زلتُ وحيداً"، هكذا ختمَ بيتر كلامه بشيء من المرارة. إن هذا الامتزاج بين الماضي ("كنتُ أحاول إيجاد...") والحاضر ("لا تهتمّ قط. وما زلتُ وحيداً") لا يكشف فقط عن مزاج مشغول البال، بل لمّح أيضاً إلى شيء حول نظرة بيتر إلى دونيز.

طوال فترة طفولة بيتر، كان والده يدخِّن علبتَي سجائر في اليوم، "للتخفيف من ضغطه العصبي"، وتوفي جرّاء نوبة قلبية عندما كان بيتر في الرابعة عشر من عمره. شُفيَت والدته نوعاً ما بعد ذلك وبدأت تعمل كمعلّمة

بديلة، إلا أنّ بيتر لم يسترجِع قط حسّ القرب منها. كانت امرأةً "حزينة، مكتئبةً، وظلّت وحيدةً" لباقي أيام حياتها. (توفيَت قبل عشر سنوات، قُبَيل زواجه بدونيز). قال بيتر إنه لطالما أحسّ نفسه مسؤولاً عن حزنها، لا سيما خلال السنوات التي كان فيها الطفل الأخير المتروك في البيت. فأصبحَت الموسيقى ملاذ بيتر. وجعلته موهبته يفوز بالتقدير الذي قلّما لقيَه في المنزل، ومهَّدت له الطريق لتفجير طاقاته الإبداعية. كما قدَّمت له الموسيقى منحة دراسية في معهد عبر البلاد.

عندما ذهب بيتر إلى المدرسة، كان مصمّماً على أن يظلّ مستقلاً مالياً كي "لا أحتاج للاعتماد على أحد في شيء". لقد قطع الاتصال بشقيقاته وصار يقيم ما يسمّى "زيارة واجب" لأمّه مرّةً أو مرّتين في السنة فقط. برَعَ في دراسته، واكتشف شغفاً بموسيقى "الجاز"، وتمّ قبوله في مدرسة للدراسات العليا في علم الموسيقى، غير أنه وجد نفسه في علاقات رومنسية مع نساء "طلبْنَ الكثير منه" ولم يساعدنه قط على أن يشعر "بالراحة". لم يستطع قط أن يجعلهن سعيداتٍ، على حدّ قوله. كان أكيداً أنهن سوف يتخلّين عنه، وكان يخشى عكس ذلك. فهذه العلاقات العاصِفة قد جعلت منه شخصاً مزاجياً، سريع الغضب، و"غير مستقر"، وقد يفقد السيطرة على نفسه بشكل متكرّر. حتّى أنّ أداءه كعازف بيانو في موسيقى "الجاز" قد بدأ يتأثّر. "لم يكن بإمكاني الدخول في "فراغ الرأس" لإفساح الطريق للارتجالات. في الواقع، فكّرتُ أن أعود إلى قطع موسيقية كلاسيكية أستطيع عزفها لعدد قياسي من المرّات". ثمّ، خلال عامه الدراسي الأخير في المدرسة العليا، تعرّف بيتر إلى دونيز في حفلة صديق له، وأحسّ "بالأمان" معها. لم تسأل يوماً الكثير عنه، إلا أنها ارتاحَت عندما وجدَت أنّ "علاقتهما تفسح لي المجال بأن أشعر بالراحة وبأن أكون أنا ذاتي". فتحسّنَ أداؤه في "الجاز"، وبدَت الأمور على الطريق الصحيح في سنوات زواجهما الأولى.

كانت قصّة دونيز مختلفةً. كان والداها بصحة جيدة، ولم يكن هناك "مسائل معيّنة" يمكنها تذكّرها. في الواقع، قالَت إنها لا تتذكر تفاصيل كثيرةً عن طفولتها، في ما عدا أنها كانت "عادية، مثل أي طفولة عادية". ربما تتذكرُ أن

هذا النوع من التلخيص المبهم والتمويه حول تفاصيل معيّنة يدل على سردٍ مستطرد. حين سألتها بصورة مباشرة أكثر عن علاقتها بأهلها – ماذا كان يحصل عندما تغضب أو تنفصل عنهم – أجابَت دونيز: "اهتمّت والدتي بي جيداً. كانت طاهيةً بارعة وماهرة. لم يكن هناك شيء معيّن – أقصد أنه لم يكن هناك ما يثير غضبي. كان أبي كذلك. كان مهندساً. عملَت والدتي كسكرتيرة وكان عندنا بيت منظّم جداً. ليس لأنه يجب أن يكون كذلك، بل لأننا اخترنا ذلك". لاحِظ أنّ السؤال كان عن "العلاقات" إلا أنّ أجوبة دونيز ركّزَت على الأفراد المشتركين – نموذج مشترك لشخص عنده تاريخ من التجنّب وموقف طارِد في مرحلة البلوغ.

ثمّ وصلنا إلى سؤال الخسارة في مقابلة التعلّق. أجابَت دونيز بـ "نعم". حدثت خسارة عندما كنت طفلةً. أُصيبَ شقيقي بسرطان الدم (لوكيميا) عندما كنتُ في السابعة من العمر. لم يكن عمره إلا سنتَين، ولا أذكر الكثير، فيما عدا أننا لم نتحدّث عن ذلك بعد وفاته. تابع والداي حياتهما، التي لم تتغيّر كثيراً، على ما أظن. الآن، هناك ثلاثة منّا من جديد". قالت لي دونيز على نحو حيادي بعض الشيء إنها كانت تسأل نفسها أحياناً لِماذا لا يتحدّث أحد عن موت أخيها. قمْتُ ببعض المحاولات الإضافية لاستكشاف ردة فعل العائلة العاطفية إزاء هذه الخسارة، إلا أنّ دونيز ظلّت تغيّر الحديث.

على الرغم من موقفها القائل إنّ "العلاقات لا تهمّ"، تمنّيتُ أن تكون حاجة دونيز الجوهرية للاتصال قد بقيَت على حالها، واعتقدْتُ أن بإمكانها أن تصبح أكثر إدراكاً لهذه الحاجة إذا عالجناها باحتراس وحذَر. وكما سبق أن ذكرتُ، كشفَت الأبحاث أنّ الأشخاص الذين يقدّمون سرداً مستطرداً يظهرون علاماتٍ فيزيولوجية تشير إلى أنّ المناطق الحوفية تحت القشرية ومناطق جذع الدماغ لا تزال تسجّل أهمية العلاقات. كلّ ما في الأمر أنّ المناطق القشرية العليا، حيث يُخلَق الوعي، تعيق هذا الإدراك بهدف مقاومة الأوقات الفارغة العقيمة. وقد يكمن المفتاح في الانسجام مع هذه الدوائر الخفية العميقة ودعم قدرة دونيز على دمجها في حياتها.

في نهاية المقابلة، عُدْتُ إلى موضوع أخيها وقلتُ إنّ لدي إحساس بأنه ثمة أمر غير سليم في عائلة حيث كان كلّ شيء "منظّماً ودقيقاً"، وحيث لم يسمح الأشخاص لأنفسهم بالاستجابة لموت طفل. فنظرَت إليّ بعينين عريضتين. كانت تلك النظرة مختلفةً جداً عن تلك النظرة المحدّقة التي رمقتني بها عندما دخلَت إلى مكتبي لأول مرّة. إلا أن الكلمات غابَت عنها. ليس بعد. اكتفَت بالنظر إليّ، ولاحظ ذهني أنّ شيئاً ما قد تغيّر داخلها – شيئاً كان لا بدّ من احترامه، ليس التحقيق به، وليس توجيهه بشكل علني في هذه المرحلة الهشّة من انبساطها الداخلي.

بذل كلّ من دونيز وبيتر قصارى جهده لمقاومة الطفولة الصعبة، وإن تكيفاتهما قد تركت لكلّ منهما ثغرةً في تطوّره عبّأها الآخر بشكل سحري عندما التقيا للمرّة الأولى. إننا نتوق جميعاً – سواء بوعي أو من غير وعي – إلى ما لم نتلقّه في الماضي وما لا نملكه الآن. ربما استخدمَت دونيز جزءاً من مَنْفَذ بيتر إلى هذه الأحاسيس وقدرته على العفوية والاتصال بعالمه الداخلي. ولعل بيتر استخدَم جزءاً من قدرة دونيز على الابتعاد من انفعالاتها وحاجاتها، والانسحاب قليلاً من التجارب المثيرة للقلق. ولكن، بَدَل أن يتضامنا ويتعلّما من بعضهما البعض، تراجعا إلى أقصى حدودهما، كما يحدث غالباً مع الأزواج الذين يعيشون في حالة من الكَرَب. وها هما الآن محبوسان في هذه الأقطاب المتباعدة.

قرار التغيير

تصوّرْ كيف رسمَ ذهن دونيز دماغها كي تتمكّن من مقاومة النمو والترعرع في صحراء عاطفية. وردّاً على تعلّق تجنّبي بوالديها (التحليل الأكثر احتمالاً لسردها المستطرد)، فقد أوقفَت عمل دوائر دماغها التي كانت بحاجة إلى القرب والاتصال: نصف الكرة الأيمن الجسدي، والعلائقي، والعواطفي. وهكذا أصبحَت "رئيسةً بلا قلب"؛ كانت قد انفصلَت عن عالمها الداخلي من الإحساس

والمشاعر الجسدية. فمثل ستيوارت، بدا وأنها قد وجدت لنفسها ملجأً في النمط الأيسر من العيش، النمط المنطقي، والخطّي، واللغوي، والأدبي. ومثل آن، التي انفصلَت عن جسدها، بدَت دونيز أيضاً منفصلةً عن عالمها تحت القشري. حتّى في عملها كمهندسة، كانت قد انجذبَت نحو المكتب والتصميم الصناعي، أكثر منه على البيوت أو أماكن التجمّع كالمكتبات أو المدارس أو المتاحف.

والسؤال الآن هو ما إذا كانت دونيز تريد البقاء في هذه الكينونة المنفصلة عاطفياً. ظننْتُ أنني قادر على مساعدتها، انطلاقاً من مسافة العِلم السليمة ومن خلال جذب عقل المهندس البصري بدرجة عالية. فأرَيتها نصفَي الكرة، مُستَخدِماً نموذجاً بلاستيكياً مؤثّراً عن الدماغ، وأرَيتُها كيف ربَطَ الجسم الثفني (corpus callosum) النصفَين، وشرحتُ لها كيف يمكن أن تُعطِّل هذه الاتصالات. كما أرسلتُ إليها كتاباً عن الأهل وصفْتُ فيه هذه التكيّفات الدماغية. ما إن أصبحَت هذه الوقائع المتشابكة واضحةً في وعيها، ذكّرْتُها بأن الدماغ عُرضة للتغيير على مدى العمر. وبما أنه يستجيب لمحطّ التركيز وللتجارب التي نخلقها عمداً، كان هناك أمل كبير بإمكانية تحفيز هذه الاتصالات العصبية غير المُتَمَّمة وحثّها على التطوّر.

عبّرْتُ عن هذه الفكرة كدعوة منّي وكفرصة للنمو، وليس كشيء عليها أن تفعله لتلبية طلبات بيتر. تلك كانت نقطةً حاسمةً. إن تاريخ تعلّق بعض الأشخاص يجعلهم يتأقلمون بسهولة بالغة مع توقّعات الآخرين، في حين أن آخرين يقطعون أي مدخلات من الأشخاص القريبين منهم. يمكن لهذه الظروف أن تشوّه دافعنا للتغيير. إنّ الدعوة إلى التضامن تعمل أفضل من إصدار إنذار: "غيِّرْ وإلّا". فقلتُ إنه كان بإمكان دونيز أن تختار البقاء كما هي. فهو في النهاية قرارها، وطلبتُ منها التفكير بذلك خلال الأسبوع الذي يسبق التعهّد باتخاذ سبيل ما.

أما بيتر فكان عليه أن يعرف كيف أن ذلك الفيض من الأحاسيس الذي انساب عليه أحياناً مرتبط بتجاربه السابقة في العلاقات. على أي حال، فإنّ كونه مُتَجاهَلاً، غير "مرئي"، شكّل حافزاً قوياً بالنسبة إليه. كان أحياناً يقفز فجأةً من

تفاوض مع الأولاد ليصرخ عليها. وعندما كانت دونيز تتجنب نقاشاً في حال نشوب خلاف بينهما، كان يعبس ويحرد حول المنزل. ولكن، إذا انسحبَت إلى مكتبها وأغلقَت الباب، كان "يجنّ جنونه" ويبدأ يضرب الباب بعنف كي تدعه يدخل. وفي مدرسة الموسيقى حيث كان يدرّس، كان ينفجر من الغضب إذا لم تتم استشارته حول تغيير في دروس تلميذه المُجَدْوَلة. (فيقول: "تجاهله المدير وقلّلَ من احترامه"). إن ردود الفعل الخاطئة هذه تشير إلى أنّ قشرة مقدّم الجبهة سريعة التأثّر بقطع الاتصال، وأنّ عمليات نصف الكرة الأيمن قد تغمر التأثير التوازني للنصف الأيسر. وفي الواقع، مالَ بيتر إلى الفوضى فيما مالَت دونيز إلى الصلابة. كانا محاصَرَين على ضفاف معاكسة من نهر التكامل.

إن كنتَ قد أمضيتَ، مثل دونيز، طفولتك في صحراء عاطفية، قد لا يمنحك الارتباط بالآخرين أي انسجام مغذٍّ، وقد يسبّب خللاً في التنظيم. وسوف تكون نافذة تحمّلك للاتصال المتبادَل، ناهيك عن الحميميّة الأقل عمقاً، ضيّقةً إلى أقصى الدرجات. تكمن إحدى الاستراتيجيات في التكيّف من خلال تعطيل الدائرة التي تذكّرك مراراً وتكراراً بما ينقصك. إن كان أهل دونيز لم يتكلّموا قط عن أحاسيسهم بعد وفاة أخيها، وإن كانوا حتى لم يقرّوا قط بالخسارة، فمن غير المحتَمَل أن تكون دونيز قد أحسّت بالأمان في أي جزء من عالمها الداخلي. كان ليكون هناك انضمام قليل، وأوقات قليلة من الرنين التي تخلق الـ "نحن"، وقربٌ قليل من شأنه تخفيف حسّ العزلة لديها.

إن قصّة طفولة بيتر مع أب مسؤول إنما غائب وعناية غير متماسكة من كلّ من أمّه وأخته قد شكّلَت دوائر الرنين لديه بصورة مختلفة. كان الدعم متقطّعاً، غير متواصل، في حين أنّ إدمان شقيقته وتبعيّة والدته على مُسكّنات الأوجاع قد خلقَت أوقاتاً من الاتصال العارم وغير المتوقّع. فقد كان النهار يُضْعِف والدتي عاطفياً. لقد تبيّن أنّ النمو مع أمّ مكتئبة يؤثّر بشكل ملموس على دماغ الطفل التطوّري؛ فهذا بالنسبة إلى الطفل هو أشبه بالعيش في تجربة "واجِه دائماً" المزمنة. في أولى سنواته، كان على بيتر تضخيم دوائر تعلّقه ليحاول أي نوع من الاتصال، وكانت نافذة تحمّله لقطع

الاتصال تضيق، فكان عند أي إشارة نبذ ينسحب في البؤس أو ينفجر غضبه انفجاراً فوضوياً.

حرصْتُ على أن أشرح لدونيز وبيتر أنه على الرغم من أنّ مزاجه الحالي ناتج جزئياً عن ماضٍ صعبٍ، إلا أنّ الخيبة والوحدة اللتَين يختبرهما بيتر الآن هما استجابة لتجارب حقيقية ومستمرّة مع دونيز في الحاضر. غير أنّ نموذج الاستجابة الذي شُكِّلَ في طفولته قد ساعده على دعم حلقة التعليقات السلبية المتواصلة حيث وجد هو ودونيز نفسيهما محاصَرَين، مع انسحاب دونيز التفاعلي من عوزه مما دفعه أكثر فأكثر إلى العزلة والوهن. يمكننا تركيز عملنا على حياتهما الحالية، وقد يأتي معنا الماضي، ويكون قابلاً للتوضيح والاستكشاف.

السؤال الآن هو ما إذا كان قادراً على تهدئة كَرَبه بما يكفي ليساعد في خلق مكانٍ شافٍ لكلّ منهما لكي يتمكّن من تحقيق مزيد من الاتصال سواء في ذهنهما الفردي أو في علاقتهما. إن خرق دورة الاهتياج والانفصال لم تكن مسؤولية كلّ واحد على حدة. فكان لا بدّ، بطريقة أو بأخرى، أن يتغيّر النظام الثنائي، أي الطريقة المختلّة التي تصرّف فيها الزوجان.

كان خيار بيتر الآتي: إن كان يتمنى المُضيّ قدماً مع دونيز كشريكة حياته، سوف يكون عليه أن يتعلّم تنظيم كَرَبه الداخلي بفعالية أكبر كي لا ترميه السلسلة الواسعة من استجابات دونيز وسط اضطراب وتشوّش. فيما سيكون على دونيز أن تتعلّم أن تصبح أكثر اتصالاً – أولاً بجسدها وعواطفها، ثمّ بعالم بيتر الداخلي. كما سيكون أمامها تحدٍّ آخر يتمثل بتوسيع نافذتها لقبول إشارات بيتر كي لا تدفعها حاجاتها تلقائياً إلى الانسحاب. وصفتُ هذه كـ "حافتَي نمو" قد يصبحا محط التركيز الأولي لعلاج أطول.

بعد أسبوع من التفكير والتأمّل، اختار كلّ من بيتر ودونيز الاستمرار في العمل معاً قبل نقطة انطلاقنا الأصلية المؤلفة من ستة أسابيع.

انعكاسات مشوَّهة

في الصباح الذي سبق جلستنا التالية، استيقظْتُ وفي رأسي يتردّد إيقاع أغنيتي المفضّلة "Carolina in My Mind" (كارولينا في فِكْري) لجايمس تايلور James Taylor. وقد اكتسبَت بعض الكلمات الجديدة:

في ذهني، تحرّكني خلايا عصبية انعكاسية
ألا يمكنك أن تَرَي نيّتي
ألا يمكنك أن تحسّي بانفعالي
أليسَت أشبه بقصّة تسلل من الخلف
لأنّ الخلايا العصبية الانعكاسية تقودني في ذهني
هناك تجمّع مقدّس من آخرين محتشدين بيننا
ربما نحن في الجهة المعتمة من الطريق
ويبدو أنها تستمر وتستمر إلى الأبد
يجب أن تسامحيني
لأن خلايا عصبية انعكاسية تقودني في ذهني.

لم أكُن على وشك مشاركة دونيز وبيتر تأملاتي الموسيقية إلا أنّ تلك الكلمات ذكّرَتني إلى أين علينا الذهاب.

وكما تذكر ربّما من "ركوب دوائر الرنين"، تشكّل الخلايا العصبية الانعكاسية هوائياً antennae يلتقط المعلومات المتعلّقة بنوايا وأحاسيس الآخرين، ويخلق فينا رنيناً عاطفياً ومحاكاةً سلوكيةً. نشارك في الانعكاس تلقائياً وعفوياً، دون جهدٍ واعٍ أو نيّة. وفي رأيي، إنّ "حشد الآخرين" الذي يضعنا في "الجهة المعتمة من الطريق" يشكّل المؤثرات دون المثالية لعلاقاتنا التي تضعف أو تشوّه انعكاساتنا.

إن جهازنا العصبي الانعكاسي "يتعلّم" من خلال طريقة ربطه حالتنا الداخلية بما نراه عند شخص آخر. وبعدما شرحْتُ الأمر لدونيز وبيتر، طلبْتُ منهما أن يتأمّلا كيف يمكن لحياتهما الفردية في الماضي أن تكون قد خلقَت

التفاعلية التي اختبراها مع بعضهما البعض. فقلتُ إنّه من اللافِت أنه، حين حاورْتُ كلاً منهما على حدِة، لم يكن كلّ واحد متلقّياً لي فحسب بل كان أيضاً منفتحاً على فضائل الآخر. ومع ذلك، عندما كانا معاً، بدا أن كل شيء قد تفكّك. فراوغَت دونيز قائلةً: "ربّما علينا فقط أن نعيش في منزلَين منفصلَين؟" كانت مبتسمةً ابتسامةً عريضةً للمرة الأول في جلساتنا الثلاثية الاتجاه.

إنّ استعمالها كلمة "نحن" شكَّل أيضاً إشارةً جيدةً. لاحظتُ أنها كانت بالكاد تستخدمها عندما تتحدث عن بيتر وعن نفسها، وتساءلتُ ما إذا سبق أن فكَّرَت بهذه الكلمات. يولِّد التعلّق التجنّبي حسّاً مُفسَداً بأهمية الانضمام، مع تشارك مُجَمَّد لإشارات نصف الكرة الأيمن. هذه هي الإشارات التي يستخدمها الجهاز العصبي الانعكاسي لمحاكاة الآخر داخل أنفسنا ولبناء خريطة عصبية عن حسّ "الذات" المعتمد على غيره. هكذا يمكننا أن نكون "أنا" وجزءاً من "نحن" في آنٍ معاً. يبدو أن دونيز لم تطوّر هذه القدرة كثيراً.

والآن، فلننظر في الخلايا العصبية الانعكاسية عند بيتر. عندما كان طفلاً، كان قد ولِد مستعدّاً للاتصال، مستعدّاً لربط ما يراه عند الآخرين بما يفعله وبما يشعر به في الداخل. ولكن، ماذا لو كان الآخرون أحياناً منسجمين وواضحين، إنما في معظم الأحيان غير حاضرين له، وفي أحيان أخرى تطفّليّين ومُحيِّرين؟ يأتي انعدام الثقة والتشويش ليخترقا ما يراه بيتر في ذهن الآخرين؛ كما أنهما يحدّدان كيفية اختباره لذهنه، وحتّى كيفية خلقه ومعرفته لذاته. بكلام بسيط، عنده ذات داخلية "مشوَّشة".

إن سرد البالغين "المشغول البال" الذي قدّمه بيتر يدلّ على تعلّق متضارب في الطفولة وإلى ما نتج عنه من تضخّم جهاز التعلّق لديه. وعلى الأرجح أنه كان قد رُميَ مراراً وتكراراً في حالة تفاعلية من الإنذار. أهو هنا شكل التعلّق الذي يهدئني ويحميني" هل أستطيع الاعتماد عليها ويُبقيني في أمان؟" على الأغلب أنّ هذه التجارب قد جهَّزت دماغ بيتر لتحدّي انهيار الوالدة وأساها غير المحلول بعد وفاة أبيه، علماً أنه كان عاجزاً عن شفاء أي منهما، كما قال مرّةً: "مهما مارستُ وأدّيتُ جاهداً، مهما حاولتُ جاهداً. كما أنهما أصبحا

جزءاً من ذكرياتي الضمنية، أمزجة متقلّبة من الماضي، تمكّنت من تكوين مزاج الحاضر".

أظهرَت الدراسات أنّ أدمغة الأشخاص ذوي التعلّق المتضارب هي في الواقع أكثر حساسيةً إزاء التعليقات السلبية: إنّ لوزة جهازهم الحوفي تطلق رسالةً بسهولة أكبر ردّاً على الوجوه الغاضبة. إن حساسية بيتر إزاء عدائية دونيز ونبذها له تتلاءم جيداً مع هذه الصورة. كشفَت الدراسات نفسها أنّه عند الأشخاص ذوي الماضي التجنّبي، تتضاءل دوائر المكافأة الاجتماعية: تستجيب أقلّ للوجوه المبتسمة. وقد يدعم ذلك مقاومة دونيز إزاء محاولات الاتصال الإيجابية من جانب بيتر. إن استطاع كل من دونيز وبيتر رؤية اختلافاتهما على أنها مبنية جزئياً على اختلاف حساسيات الدماغ، فقد يتمكّنان من تجاوز عادتهما في اللوم المتبادل.

ادخُلْ، الجسد

عرفْتُ أنه يصعب على دونيز وبيتر قبول هذه الأفكار، ولكنني أردتُ أن يكون إطار عملنا واضحاً: لا أحد منهما يستحق أن يُلام على وضعه الحالي، وقد يحتاج الواحد للآخر كي يدعم نموّه الشخصي والعلائقي. بالإضافة إلى ذلك، وفي سبيل قبول الآخر فعلياً، عليهما أن يكونا منفتحَين على كافة الأحاسيس تحت القشرية – بدءاً من المناطق الحوفية، وجذع الدماغ، والجسد بأكمله – التي من شأنها أن تخلق وتكشف الرنين. قبل أن يتمكّنا من أن يصبحا "نحن"، كان عليّ أن أساعد كليهما على إيجاد الاتصال بجسدهما – الأمر الذي أقوم به من خلال تعليمهما مسح الجسم.

في جلستنا التالية – وقد أبقيتُ كل ذلك في ذهني – وقد تحرّكت مشاعري كثيراً حين راقبتُ دونيز وبيتر وهما يؤدّيان مسح الجسم معاً، بتركيز ونيّة. عندما بدأ كلاهما التمرين الداخلي، ساد هدوء في الغرفة، هدوء استطعتُ أن أشعر به إنما عجزت عن وصفه وصفاً دقيقاً. بدَا وجهاهما أكثر ليونةً، وغدا

صوت دونيز أكثر استرخاءً، وتلاشى القلق على وجه بيتر. كان هناك انفتاح، حتّى بعد هذا التمرين الأولي، غير أنني أظنّ أنّ كليهما تمكّن من الإحساس بذلك. لم أقُل الكثير عن ذلك، ولكننا بدونا نحن الثلاثة نتنفّس الصعداء.

في الجلسات التالية، صار مسحٌ مختصَرٌ للجسم يشكّل نقطة انطلاقنا أو نقطة نتّجه إليها عندما احتاج الزوجان إلى استراحة من تفاعل متفاعِل. إنّ انعزالهما في هذا العالم الداخلي من الجسم أنشأ مكاناً آمِناً لكليهما.

تفريق وربط

إن الأزواج المتجانسين يرتبطون مع بعضهم البعض في علاقة حبّ عقلية وفي ربط ذهني، حيث يخلق الزوجان ذلك الحسّ الجميل الرنّان بتحوّلهما إلى "نحن". قد تكون الحميمية التي تتفتّح رائعةً مذهلةً، إلا أنّ الرحلة للوصول إلى هناك والبقاء هناك قد تكون صعبةً. ويحتاج الزوجان، لكي يصبحا مترابطَين كـ"نحن"، إلى أن يصبحا متميّزَين كإثنين "أنا".

إن حافة نمو دونيز فرضَت عليها توسيع نواة عقلها لتمكينها من أن تصبح مدركةً – بأمانٍ وبطءٍ، لأحاسيس جسدها وعواطف أطرافها التي سبق أن تملّصَت من إدراك انتباهها الواعي. علّمْتُها طريقةً بسيطةً كي تبلغ عَمْداً الأحاسيس، والصور، والمشاعر، والأفكار (أصما)(*) التي سبق أن أوقفتها عن العمل. استعنْتُ بهذه الـ(أصما) كقائمة فحص لها، وطلبْتُ منها أن تصنّف إجاباتها في أحداث يومية عادية. في العادة، كانت دونيز تدرك أفكارها – كانت مرتاحةً في نصف كرتها الأيسر. ولكن يوجد عالم جديد بالكامل عليها استكشافه: أحاسيس، وصور، ومشاعر نصف كرتها الأيمن، بما في ذلك التَّوق الشديد الذي كان مخفياً منذ طفولتها. وقد كان تصنيف تجاربها طريقةً تدريجيةً وسليمةً لاستهلال هذا الاستكشاف.

(*) أصما: اختصار للكلمات (أ: أحاسيس، ص: صور، م: مشاعر، أ: أفكار) [المترجم].

عمِلَ بيتر على حافة نموّه لتوسيع نافذة تحمّل الوحدة. وفيما أصبح أكثر انسجاماً مع جسده، استخدم قدرة نصف كرته الأيسر لـ"تسمية ذلك لترويضه". عندما احتاجَت دونيز إلى الدخول في الباطن واستنتاج الأمور خلال المناقشات، أصبح مدركاً أن قلبه بدأ يخبط، وفكّه ينقبض، ويديه تصبحان مشدودتَين. ثمّ استخدم الملاحظات العقلية التي قد تعلّمها في تمرين اليقظة – "الغضب" أو "الإحباط" أو "الخيبة" – لتصنيف أحاسيسه. فارتأى أنه إذا أخذ استراحةً، تصعد فورة الأحاسيس وتسقط في فسحة عقله. وكما تعلّم أن يقول: "الإحساس ليس واقعاً".

يستطيع بيتر الآن، مُدبِّراً نواة ذهنه، أن يستخدم قوة نصف كرته الأيسر للتصنيف والوصف، وللاقتراب وعدم التراجع. لا يزال يملك كامل قوة نصف كرته الأيمن – لا تزال الأحاسيس الداخلية وخريطة جسمه موجودةً بالكامل – إلا أنّ عالمه الداخلي ما عاد يرميه وسط الفوضى.

ما إن بدأ كلّ من دونيز وبيتر يخلقان مزيداً من التكامل في نفسهيما، أحسَسْتُ بأنهما مستعدّان للتركيز مباشرةً على علاقتهما ببعضهما البعض. أردْتُ مساعدة كل منهما على الإحساس بذهن الآخر باحترام، وعلى القدرة على مشاركته ذكرياته وسرده. فيتمكّنا، بصفتهما زوجَين، من فهم تجاربهما الماضية الفردية وفهم كيفية صوغ تاريخهما لمقاومة طفولتهما. الآن، يمكنهما معاً اكتشاف عالم الـ "نحن".

تحدَّيْتُ كلاً منهما أن يصبح خبيراً في الإحساس بذهن الآخر واحترامه: فيمكن لكلّ منهما، بفضول، وانفتاح وقبول يولِّد الحب، الاقتراب من الآخر كمُحَلِّل وداعِم. فقلتُ: "إن وظيفة كلّ منكما تقضي بأن يصبح كلٌّ منكما حامياً لعالم الآخر الداخلي".

بهذه المهمة، حاولت دونيز قراءة الإشارات الآتية من بيتر والسماح لنفسها بقبول كل ما كانت تحسّه فيه. سمحَت لجهازها العصبي الانعكاسي بأن يفهم إشاراته وأن يغيّر حالتها الداخلية. في بداية عملنا، حقّقت دونيز في فكرة هذه

المهمّة. ولكنها في ذلك الحين، كانت قادرة ليس فقط أن تبقى متلقّيةً، بل أيضاً أن تصبح حاميةً نشيطةً لبيتر.

ذات يوم، عندما دخل الزوجان، أخبرني بيتر القصّة التالية: كان قد علمَ قبل يومين أنّه تمّ ترقية مُدرِّس جديد ليرأس قسم البيانو في معهد الموسيقى الذي يعمل فيه. كانت الأقدمية لبيتر وقد أراد الوظيفة. والآن سيصبح هذا الرجل الجديد ربّ عمله. في الماضي، كانت دونيز قد عبّرَت عن آراء كثيرة حول "لطف" بيتر في العمل: لقد أشارت مراراً وتمراراً إلى أنهم منعوه من أن يبرهن ذاته أو يحصل على ما يستحقّه. غير أنّ دونيز أدركت الآن أنّ كونها حامية بيتر لا يقتصر على الاعتراف بموهبته الموسيقية أو الدفاع عن حقّه في الترقية. لا بل تمكّنت هذه المرّة من أن تبقى، بكل بساطة، منفتحةً على أحاسيسه بخيبة الأمل لدى عودته إلى المنزل. فقالَ بيتر: "سألَتْني كيف أشعر وأرادت أن تعرف جميع التفاصيل، أي كيف سمعْتُ الخبر وكيف كانت ردّة فعلي". وتابع قائلاً: "أتعرِف؟ في الماضي لم تكن تفعل سوى التذمّر بأنني أخرق – وتقول لي ما عليّ أن أفعل. لا يمكنني أن أصدّق كيف تصغي إليّ. بدا ذلك رائعاً".

فكّرْتُ للحظة أنّ دونيز قد تركّز على مسألة "أخرق" وقد تشعر بالإهانة، غير أنها كانت تبتسم. تحدّثَتْ مباشرةً إلى بيتر، وقالَت: "أتعرِف؟ يمكنني أن أتصوّر كم كنتَ كئيباً في اللحظة التي دخلتَ فيها من الباب ومن ثمّ أخبرتني عن ذلك الشاب، أدركْتُ كم كان الأمر قاسياً وصعباً عليك. فكّرتُ بماغي – كيف كانت أمّك تفضّلها – وكيف فعل المدير الشيء نفسه معك". وبدلَ أن تزيد على إذلاله، تماشَت دونيز مع عالمه الداخلي – وأصبحَت حاميته الحقيقية.

وقد أعْرَبَ بيتر شخصياً أنّه "تأثّر بقوّة" بفكرة أنّ دونيز استطاعت في الواقع أن "تراه" وأن تدافع عن حقّه في مشاعره الخاصة. وكان بيتر، بدوره، يحاول بِوَعيٍ أن يحترم حاجة دونيز للقليل من البُعد بَعْد، لا سيما في أوقات الضغط العصبي. كان ذلك جديداً على بيتر، الذي أبقى حاجات دونيز في ذهنه دون أن يعبّر بتهوّرٍ عن إحباطه عندما لم تُلبِّ رغبته في القرب على الفور. كان يتعلّم قوّة التجاوز القشري – لإفراز ذلك الغابا – غو من منطقة مقدّم الجبهة

الوسطى إلى لوزته الغاضِبة بهدف تلطيف إشعالها. كان كلّ منهما يوسّع عمداً تكيفاته القديمة لتتلاءم مع الآخر في مكان ما في الوسط.

تمنّيْتُ أن تساهم النيّة الحسنة المُدمَجة في هذه النوايا في تنشيط الأحاسيس بالأمان في كلّ من دونيز وبيتر، سامحةً لِـ"نظام اليقظة" بأن يسترخي في إحساس بالاتصال والانفتاح. بدا الأمر وكأنّ مناطق مقدّم الجبهة الوسطى في أعلى دوائر الرنين تتعلّم طريقةً جديدةً للكينونة. والمفتاح لم يكن يقضي بأخذ نماذجهما الخاصة أو القديمة للاستجابة بمنتهى الجَدّ أو على نحو شخصي جداً. بكل بساطة، تقطع التفاعلية الرؤية بوضوح. فقد كان عليهما أن ينسيا تلك الاستجابات التلقائية القديمة قبل أن يخلقا حالةً جديدةً، أكثر قابليّةً معاً.

وبما أن دونيز قدَّرَت أخيراً جهود بيتر وقدرته المُكتَشَفة حديثاً على إعطائها "فسحةً"، فقد تحرّكت حافة نموّها. بدأت تلحظ أحاسيس داخلية جديدة – ضيق في حنجرتها، ثقل في صدرها، فراغ في بطنها. كانت تتعلّم أن "تُطلِق هذه الأحاسيس" عوضاً عن طردها. كانت تعرف أحياناً ماذا تعني هذه الأحاسيس، ولكن مع رفض لتقبلها غالباً. قالَت إنها كانت قد بدأت تثق بجسدها كي تعرف ما المهمّ. "حتى ولو كان رأسي يقول إنّ شيئاً لا يحدث باستمرار، أستطيع الآن أن أحسّ بشيء ما، أشبه بإنذار داخلي يقول لي الحقيقة".

ومع تواصل جلساتنا، أحسّت دونيز نفسَها بأنها صارت منفتحةً لهذه الأحاسيس ولحاجتها للتواجد بالقرب من بيتر. وقد شكّل الفضول حول العالم الداخلي، سواء عالمها الخاص أو عالم بيتر، نقطة انطلاقها. فاستكشفنا كيف أنها في طفولتها قد مُنِحَت هبة أن يراها الآخرون، أو يدعمونها في مشاعرها. وهذا شيء صارت الآن تتشاركه مع بيتر. بدأت تتذكّر قليلاً الوحدة والخوف اللذَين أحسّت بهما عندما توفي أخوها، والصمت الغريب الذي ملأ المنزل بعد ذلك. لم يكن بَوحاً دراماتيكياً – فالأشخاص ذوو الماضي التجنّبي ليس عندهم ذاكرة قوية يلجؤون إليها من حيث السيرة الذاتية. ومع ذلك، صار بإمكان دونيز الأم، الآن، أن تحشد خيالها وتعاطفها للفتاة الصغيرة، الفتاة التي كانت

هي يوماً. لم تسلِ الدموع من عينيها، ولكن في تلك اللحظة، ملأت مرونتها الفسحةَ التي بيننا.

إن وجودي مع دونيز في الغرفة يومذاك بدا أشبه برؤية نمط حياة جديد مفتوح لها. بدأ شيء إيجابي يكبر فيها – شعور بطاقة يمكنك أن تحسّ بها، سماحة نفس جديدة تجاه نفسها، وتجاه بيتر، وتجاه ولدَيها.

عجلة وعي الـ "نحن"

في الأشهر التالية، تقبَّل كلٌّ من دونيز وبيتر تقلّبات تقدّمهما. ومع أنَّ كلَيهما شكّكا في بادئ الأمر في إمكانية حدوث تغيير، إلا أنهما بدآ يلمسان ثمار تعبهما. فخصّصنا جزءاً من كل جلسة لاستكشاف الأمور التي تكون قد نشأت خلال الأسبوع – خلافات حول طريقة السيطرة على الأولاد، وسوء تفاهم حول الخطط الاجتماعية، وأموراً أثارَت نماذجهما القديمة في الاقتراب والانسحاب. تضمَّنَ عملنا تركيزاً متواصلاً على بسط سردهما المشترك، ووصل التجربة الحالية بمعانٍ من الماضي، كي تصبح التحدّيات فرصاً لمزيد من النمو.

ذات يوم، أرادَت دونيز أن تتحدّث عن ليلة من ليالي الأسبوع السابق، عندما كان عليها البقاء في المكتب حتّى ساعة متأخرة لإنهاء مشروع ضخم. فسبق أن أعلمَت بيتر أن هذا سوف يحصل، غير أنه نسيَ واشتعل غضباً عندما لم تَأْتِ للعشاء. فاتّصل بها في المكتب، ويكاد قلبه ينفجر من الغيظ، وقد ردَّت دونيز بدورها على هذا النسيان – لم يكن قد سجَّل في ذهنه هذا المشروع الكبير، الذي كان في منتهى الأهمية بالنسبة إليها. فقالَت: "قلْتُ له إنني سأتأخّر، بكل بساطة لم يسمعني". ولكن، في تلك الليلة، وبدَلَ أن يتمعّنا في تظلّمهما، قرّرا أن يركّزا على ما شعرَ به "الآخر".

"لم أستطع أن أصدّق كيف كانت دونيز عندما عادَت إلى البيت"، هكذا قال بيتر وهو ينظر إلى دونيز بإعجاب، ثمّ أضاف: "كل ما في الأمر أنها

صعدت السلالم وقالَت: "رائع، لقد خلد الأولاد للنوم"، ثمّ سألتني إن كان يمكننا أن نجلس ونتحدّث.

"قلتُ إنني آمل أن يصغي الواحد لما يريد الآخر قوله - كما نفعل هنا - والاعتراف بما أحسَسْنا، وليس رفع أصابع الاتهام أو اللَّوْم. بل أن نقول الحقيقة"، وتابعَت دونيز قائلةً: "فوجئتُ عندما لم أجِد الأولاد مستيقظين ويراوغون - وكنتُ شاكرةً بالفعل ومُمتنّةً لعدم الاضطرار إلى التعاطي معهم على الفَور". (كان بيتر قد عمل جاهداً على وضع حدود واضحة مع الأولاد وإعطائهم التركيبة التي يحتاجون إليها - التركيبة التي لم يَحْظَ بها قط، والتي أحسّ نفسه في بادئ الأمر مذنباً و"غير محِبّ" في فرضها عليهم. فبالنسبة إلى بيتر، كان شيئاً جديداً أن يكون مرتاحاً في قَول الـ "لا" قبل بلوغ نقطة الغليان).

وتابعَت دونيز: "قالَ بيتر إنه كان متحمّساً لتناول العشاء معي في تلك الليلة. كان اليوم الذي يلي حفلته الكبرى، وأراد أن يحدّثني عن جميع التعليقات العظيمة التي تلقّاها. عندما لم أكن هناك، بدا له غيابي أشبه بنبْذ. سابِقاً، كنتُ لأقول له أن يعجّل في الكلام، أمّا الآن فصرْتُ قادرةً على الإحساس بحزنه، وأصغَيتُ إليه. في الواقع، لقد نسيتُ - لم أقدِّر كم كان ذلك الأداء مهمّاً بالنسبة إليه. اقترفْتُ خطأً جسيماً وأُقِرّ بذلك".

استطعْتُ أن أرى انفتاح دونيز الذي انعكس على وجه بيتر. "ليس كما في الماضي عندما كنّا ندقّق في كل كلمة ونرى من يبتكر الإهانة الأسوأ". مدّت دونيز يدها إلى الأريكة لتمسك بيد بيتر. "استطعتُ أن أفهم عندما قالت لي دونيز إنه آلَمَها عدم تذكّري مشروعها الكبير. وفي الأغلب، شعرتُ بارتياح بما أننا كنا نتحدث بدلَ أن أنفجر فتبدأ تسكّتني". استراح بيتر لبرهة، ثمّ قال: "أتعرِف؟ لقد فهمتُ أنّ دماغي عنده حساسية من النقد، ولا يمكنني أن أسمح له بالتفوّق عليّ".

بدأ بيتر ودونيز يصبحان "نحن". كان لكلّ منهما موقف فضولي، منفتح،

ومتقبّلٌ إزاء عالمهما الداخلي الفردي – الذي صار الآن جماعياً. ذكَرَت دونيز أنها أحسّت أيضاً أنهما صارا أكثر فأكثر اتصالاً بأولادهما. "يبدو الأمر ممتعاً، ولكنني أحسّ وكأنني أنسجم مع ما يحسّونه، ولا أستجيب فحسب لما يفعلونه. إنه فرق كبير". فاكتفى بيتر بأن يبتسم ووافقها الرأي مومئاً برأسه.

في نهاية تلك الجلسة، ساعد بيتر دونيز في ارتداء معطفها، ولاحظْتُ أن دونيز وضعت يدها على كتفه وهي تلتفت لتودّعني. فـ "هما" غادرا يومذاك، متّجهَين إلى البيت وإلى الحياة التي كانا يبنيانها معاً.

هذا هو جوهر التبصّر العقلي: ينبغي علينا أن ننظر في الباطن لنعرف عالمنا الداخلي قبل أن نتمكّن من أن نحدّد بوضوح حالة الآخر الداخلية وذهنه. وفيما تزداد قدرتنا على معرفة أنفسنا، نصبح متلقّين لمعرفة بعضنا البعض. وبما أن الـ "نحن" محبوك في الخلايا العصبية لأدمغتنا الانعكاسية، فإنّ حسّنا بالذات يُنيره ضوء اتصالنا. فيمكننا، بواسطة الوعي الداخلي والاعتناق العاطفي، والتطوير الذاتي والانضمام، والتفريق والربط، أن نحدِثَ تجانساً داخل دوائر أدمغتنا الاجتماعية الرنّانة.

12

الوقت وحركات المدّ والجزر

مواجهة الشكّ والموت

في أول أيام المراهقة، كنتُ في بعض الأمسيات أركب درّاجتي من بيتي إلى الشاطئ وأطوف حول الضفة الواسعة من الرمل إلى حافة المحيط. كنتُ أشاهد الأمواج مُنذهِلاً – متأمّلاً في الحياة، والمد والجزر، والبحر. قوّة القمر التي تغري المياه، فترفعها نحو الجروف، ثمّ تسحبها إلى ما وراء الأحواض الصخرية، فتعود إلى البحر... فكَّرْتُ أن هذا المد والجزر سوف يواصل دورته الأبدية لوقت طويل بعد رحيلي عن هذه الأرض.

لم أكن وحيداً في هذه الأفكار عندما كنتُ مراهقاً. فدماغ المراهق يتغيّر، لا سيما في المناطق القشرية في مقدّم الجبهة، فيمكننا التأمّل في الذات والحياة، وفي الوقت والموت، مُعتَرِفين بسرعةِ زوال الأشياء التي حولنا وزوال كينونتنا.

يبدأ الأطفال، في سنّتهم الثالثة أو الرابعة، يفكّرون بواقعيّةٍ بالموت. يدركون أن الناس والحيوانات لا يعيشون إلى الأبد. في ذلك الحين، تكون مناطق مقدّم الجبهة قد تطوّرت بما يكفي لكي تسهل رسم قصة حياتنا. وفيما ننتقل إلى سنواتنا الابتدائية في الدراسة، تنتقل ذاكرتنا معنا ويصبح الوقت مشمولاً في رؤيتنا للعالم. في فترة المراهقة، ندخل مرحلةً أخرى في قدرة مقدّم الجبهة على الإحساس بالوقت – فنبدأ نحلم بالمستقبل، ونتساءل عن معنى الحياة، ونتصارع مع حقيقة الموت.

عندما يتطوّر الدماغ البشري بما يكفي لتجسيد الوقت، فإنّ الذهن الذي

يمتدّ عبر نماذج إطلاقه العصبي قد وجد نفسه أمام تحدٍّ مهمّ. فمن جهة، عندنا مَيل لخلق حسّ الاستمرارية والتماسك، والدافع لخلق سرد لوصل الماضي، والحاضر، والمستقبل. إن هذه الاتصالات القشرية ترسم حسّ اليقين، فتمنحنا إحساساً بأنه يمكننا أن نعرف حياتنا ونسيطر على حياتنا. ضمن هذه النماذج الإطلاقية، يوجد دافع للدوام، ونكران فكرة أن الموت يعني الفنائية النهائية. ومع ذلك، بالإضافة إلى السماح للعقل بخلق أحلام الدوام هذه، واليقين، والخلود، فإنّ الدماغ هو أيضاً نظام معالجة معلومات يقدّم لنا أدواتٍ لرؤية الواقع بوضوح. تُمكّننا القشرة قبل الجبهية من أن نعرف، على الرغم من أنه قد يصعب علينا تقبّل هذا الإدراك، أن الحياة مؤقّتة، وغير أكيدة، ومربوطة بالولادة والموت. وكما كتبَ فلاديمير نابوكوف في افتتاحية أطروحته *(Speak, Memory)*، "إن المهد يتأرجح فوق هاوية، وإحساسنا العام يقول لنا إنّ حياتنا ليست سوى فرقعة ضوء صغيرة بين أبديّتَي الظلُّمات."

سرعة الزوال، والشكّ، والموت

فيما كان أولادي يقتربون من مرحلة المراهقة، سألوني ما إذا كانت الكلاب تقلق من أمور كالموت. فقلت لهم إن الكلاب ليس لها قشرة في مقدّم الجبهة، بل إن قشرتها هي عبارة عن مجموعة بسيطة نسبياً من الحواس، وأنها تحيا حياة بسيطة دون أن تقلق بشأن مستقبلها. ونحن نعلم الآن أنّ بعضاً من حيوانات الثدييات، كالفيلة، لديها أشكال معقّدة من الحزن، ولا شك في أن حيوانات كثيرة غيرها تتعذّب تحسّباً للأذى. بما أننا لا نقدر أن ندخل في عالمها الداخلي، فإننا لا نعرف إلى أي قدر تشاركنا قدرتنا– يقول البعض "جِمْل" – للتمكّن من أن نجسّد لأنفسنا صوراً معقّدةً عن الحياة والموت ورحلتنا عبر الزمن.

وفيما تملك أنواع مختلفة من الحيوانات أجهزةً عصبيةً تمكّنها من "استباق" الأحداث – على سبيل المثال، والتعلّم بأنّ الضوء الساطع مرتبط بمكافأة في تجربة تعلّم مكيّفة – فإن "التخطيط" للمستقبل يبدو اختراع مقدّم

الجبهة. فخلق تجسيدات تَنقلُ الخيال إلى المستقبل هو ميراث لتطور مقدم الجبهة. إن مجد قدرة مقدّم الجبهة لدينا – على إلغاء ذاتها من الحاضر والتخطيط للمستقبل – يسمح لنا ببناء الأبنية، وإنشاء برامج تعليمية، والصعود إلى القمر. ويمكن، بطرق عديدة، تسمية منطقة مقدّم الجبهة *cortex humanitatis*، نظراً لأهميتها الكبيرة لما هو بشري فقط.

وكما سبق أن رأينا، فإن قسماً كبيراً من الدماغ تحت القشرة يدخل في الأحاسيس الجسدية هنا والآن والعمليات الحسّية، كالهضم والتنفّس، أو استيعاب المعلومات من العالم الخارجي. تلك هي وظيفة حواسنا الخمسة الخارجية والحسّ الداخلي (الاستنباه الباطني)، أي حسُّنا الجسدي السادس. فعندما نمضي قدماً في القشرة – نحو المفاصل والمناطق الظفرية، في نموذج دماغنا – نصل إلى قدرة عصبية في إدراك الأمور غير المُرسَّخة مباشرةً في العالم الجسدي أمام أعيننا. هذا هو حسّنا السابع.

يسمح لنا الحسّ السابع بإدراك العقل وبخلق تجسيدات للوقت، وليس الإحساس بمرور أيامنا. إنه يقول لنا إنّ الأشياء تموت، وإنّ لا شيء يدوم إلى الأبد. وإن قدرتنا على إدراك النماذج تعلّمنا عن التغيير وعن أنّ الزوال هو قانون الحياة. في الوقت عينه، نعي قوّتنا في التأثير على الأشياء وعلى الأشخاص الذين هم حولنا، ولذلك نحاول أن نتوقّع ونراقب، ونملأ عالمنا بالأمان واليقين.

نعم، إنّ القشرة قبل الجبهية تسمح لعقلنا بالتخطيط، والحلم، والتخيّل، والتأمّل– وإعادة اختراع ذاتها باستمرار فيما الحياة تتقدّم إلى الأمام. إنها تخلق الجهد المطلق للعقل البشري. غير أن هذه القدرات تأتي لقاء ثمن.

موت الكلب بْرِينْس

عندما كنتُ في الرابعة عشر من العمر، كُلِّفْتُ بالاهتمام بالحديقة التي تقع خلف بيتنا القديم، الفريد من نوعه، المبني على طراز إسباني. كنّا نزرع اليوسفي،

والدرّاق، والخوخ، والتين، حتّى تحت شمس كاليفورنيا الجنوبية المُلهبة. كان عملي يقضي بأن أعتني بالنبات، وأقطف الفاكهة - وبشكل حاسم، أن أقوم بالسقاية خلال الأشهر الحارة في مجتمعنا الصحراوي. ظننتُ أنها وظيفة رائعة.

إلا أنّ ذاك الربيع كان ممطراً بشكل استثنائي، حتى إن نباتات الفراولة كانت تنبض بالحيوية، فيصدر منها تدفّقات من الأغصان الرفيعة، مثل الأخطبوط الذي يمدّ أذرعته الطويلة ليشكِّلَ نباتات جديدة. كما أنّ الحلازن (البزّاق) جاءت هي أيضاً بكثرة، لامتصاص الرطوبة ولكي تتغذى جيداً على أغصان الفراولة والفاكهة المتبرعمة. ذات مساء بعد المدرسة، جلبت طُعْم الحلازن من المرأب ونثرته على كرْمة العنب، آمِلاً الحفاظ على الفاكهة للمزارعين، نحن البشر.

قرأتُ البطاقة الملصقة على علبة طُعْم الحلازن: "تحذير! سمّ! يجب إبقاؤها بعيدةً عن متناول الأطفال والحيوانات". ما من مشكلة: كنتُ الأصغر سنّاً في البيت وكنتُ أعرف بما يكفي أنه عليّ غسل يدي. ماذا عن الحيوانات: لقد أغلقت مزرعة خنازير الماء (الكابياء)(*) في حديقتنا الخلفية وكانت الحيوانات الأخرى في أقفاص داخل المنزل. كنتُ أُرَبّي إميرسون، ابن كلبي القديم برينس. كان برينس كلباً هجيناً(**) من النوع الذي يجر الزلاجات يكاد يصل ارتفاعه إلى الركبة، وقد وجد لنفسه "زوجةً"، وهي عبارة عن كلبة من النوع الراعي بلجيكية جميلة. قمنا ببَيع جميع جرائهم الستة، ما عدا إميرسون، ووجدنا بيتاً للأمّ أيضاً، وانهمكتُ بالمدرسة، والحديقة، وحوض هائل من الأسماك المدارية، وكلبَين.

ولكن، قبْل شهرَين، خلال رحلة طويلة لبرينس - في طريق كان يسلكها منذ عشرة أعوام - صدمَتْه سيارة. جاء جارنا باكياً ليخبرنا عن الحادث. أحضَرَ

(*) خنازير الماء (Guinea pig): أو (خنازير غينيا) من القوارض اللطيفة جداً التي يربّيها البعض كحيوان أليف. وهو على عكس تسميته لا هو خنزير ولا هو غيني. وهو من الحيوانات الآكلة النباتات [المترجم].

(**) الهجين (mongrel): هو كلب ينتمي أبواه إلى سلالتَين مختلفتَين [المترجم].

شقيقي برينس إلى البيت، وودّعناه قبل أن يموت وتؤخذ جثّته. وحتى الآن لم أتعافَ من هذه الخسارة، مبقياً ابنه إميرسون إلى جانبي كلّما كنتُ في البيت. وقد أسمينا ابنه الجميل، الذكي، ذا العيون المتحمّسة "برينس الصغير" تيمّناً بأبيه - وربّما لتخليد ذكرى برينس بعض الشيء.

أذكر جيداً أنني رأيت علبة طُعْم الحلازن وفكّرتُ في نفسي أنه يجدر بي أن أطلب من أهلي عدم السماح لِبرينس الصغير بالخروج في وقت لاحق، كما اعتادوا أن يفعلوا. فأنهيتُ فروضي المدرسية، ونظّفتُ أسناني، وغسلتُ وجهي، وخلدتُ إلى النوم. كان صديقي الصغير ينام إلى جانبي. عندما استيقظتُ، كان برينس الصغير قد فارق الحياة.

بقيتُ فترة طويلة عاجزاً عن النظر إلى نفسي في المرآة - كنتُ أشعر بالعار من الشخص الذي رأيته يبادلني النظرات. تذكّرتُ تلك الليلة، وأنا أقدّم الطعام السام، وأقرأ العلبة، وأفكّر، وأقوم بوظائفي المدرسية، وأنظر إلى نفسي في المرآة وأنا أغسل وجهي. بدت الحياة بسيطةً، هادئةً، مستقرّةً. ومن ثمّ، طلع الصباح، وأدركتُ أنني تسببت بتسميم صديقي المفضّل. والأسوأ من ذلك - شيء لم أخبره لأحد - أنني كنتُ قد قرأتُ البطاقة، وعرفتُ ماذا كان عليّ فعله لحمايته، بيد أن الأمر غاب عن بالي كلّياً. فغرقْتُ في دروسي، ونسيتُ ذلك القلق، وتلك الوقاية، ولم أدقق في الأمور للتأكّد من أن جميع التدابير اللازمة كانت قد اتُّخِذَت.

الشكّ قرب البحر

قفزة سريعة إلى الأمام، أحد عشر عاماً بعد ذلك. ها أنا أعمل كطالب طبّ في صفّ التخرّج في عيادة الصحة العامة قُربَ رينكون، وهي مدينة صغيرة في الساحل الشمال الغربي في بورتوريكو. لقد تلقّيتُ صفوفاً في طبّ الرعاية الأولية والأمراض المدارية، وأنا الآن أعمل كـ "طبيب" للسكان المحتاجين الذين يعيشون في هذا الفردوس من راكبي الأمواج. لا أركب الأمواج، ولكنني قد

تلقّيتُ دروساً في الغوص تحت الماء بجهاز الـ "سكوبا" تحسّباً لأيام العطلة حيث سأقوم باستكشاف الشعاب المرجانية(*) والكهوف في البحر الكاريبي.

أمّا الآن، قبل الغداء بقليل بعد صباح حافل بمعاينة المرضى، فقد راودني إحساس مبهَم ومرتبك في بطني. إنني أفكّر في بابلو، طفل رضيع رأيته باكراً يومذاك، وكان يعاني من حرارة وألم حاد في الأذن. فبعدما أخذتُ السجّل الطبي لمريضي الإسباني الناشئ إنما المتوعّك صحياً، وأجريتُ له فحصاً جسدياً، واستشرتُ الطبيب المُشرِف عليّ، ووصفنا له مضاداً للجراثيم لِما ظنَنّاه التهاباً حاداً في الأذن. (كنتُ أعاني من الكثير من هذه المشاكل عندما كنتُ طفلاً، وما زلتُ أذكر الألم والخوف). فشاهدْتُ بابلو يغادر مع أمّه، حامِلةً الوصفة في يدها اليمنى، ومُمسكةً بيد بابلو في اليسرى.

الآن، أحسستُ بأنني لستُ على ما يرام. تخيّلتُ أنني قمتُ بتسميم بابلو. فهل كنتُ على حقّ في أن أصف له مضاداً للجراثيم؟ هذا كثير! قد لا يدمّر الجرثومة السيئة في أذنه الوسطى فقط، بل قد يدمّر أيضاً الخلايا الشعرية الرقيقة التي تغطي الأذن الداخلية التي تسمح له بالسمع. فقلتُ لنفسي أنني أبالغ في القلق وعليّ تبديد هذا القلق الزائد. فتأكّدتُ من المشرف عليّ، وكتبتُ الوصفة، وكلّ شيء على ما يرام. هذا ما قلته في رأسي، بيد أنّ الشعور المقلِق لن يفكّ عنّي.

في المكتب الأمامي، وجدْتُ ملفّ بابلو ونظرتُ إليه كي أرى أي جرعة كتبتُ له. وإذا بي أكتشف أنني قد دوّنتُ نوع الدواء فقط، وليس الكمّية. ثمّ، فتّشتُ عن رقم هاتف عائلته ووجدتُ أنهم يعيشون في منطقة نائية في المدينة، حيث لا توجد خدمة هاتفية. قلْتُ لنفسي من جديد إنّ كلّ شيء على ما يرام، على الأرجح. ولكنني لا أقدر أن أرتاح. فذهبتُ إلى الشاطئ، وبدلَ أن أسترخي هناك بتناول "سندويشة"، مشيتُ مسافةً طويلةً جنوباً نحو حيّ بابلو. كانت أشجار النخل تتأرجح وتتمايل في الرياح الشرقية التي غالباً ما تلتفّ في الأعاصير فوق هذا الساحل. تخطّيْتُ أشجار جوز الهند المتناثرة، والجذور

(*) الشعاب المرجانية البحرية (reef): سلسلة صخور قرب سطح الماء [المترجم].

الملتوية لأشجار النخيل التي تعانق الشاطئ الرملي. ما زلْتُ أذكر رائحة الهواء اللاذع، وفاكهة المانغو المتدلّية من الأطراف المُحَمَّلة، وصرخة الخنازير ورائحتهم في أفنية المنازل في الأمام.

تجوّلْتُ عبر الشوارع غير المعروفة وسألتُ مراراً وتكراراً: "أين يقع منزل آل ريوس؟" و"أتعيش السيدة ريوس بالقرب من هنا؟". اضطررتُ أن أطلبَ من الناس أن يتكلّموا بشكل أبطأ - ولكنني علمتُ أخيراً أنّ عائلة بابلو تعيش في الشارع التالي نزولاً، قربَ أرض بناء فارغة. عندما وصلتُ إلى المنزل، كان بابلو ووالدته في الداخل عند الباب الأمامي - وتفاجآ لرؤيتي. فطلبتُ منها أن تُريني قارورة الدواء، كي أفحص الجرعة. هكذا شرحتُ لها الأمر.

كنت أعرف ما هي الكمية التي كان عليّ كتابتها، وفقاً لوزن بابلو. إلا أنها كانت منكورةً على العلبة، غلطتي الفادحة الأولى في الطبّ: كنتُ قد احتسبْتُ الجرعة اليومية الصحيحة ولكنني وصفْتُ الكمية الكاملة ثلاث مرات في اليوم، عوضاً عن تقسيم هذه الكمية إلى ثلاث أجزاء. صحيح أنّ يوماً واحداً من الجرعة المفرطة ليس بمشكلة، بل عشرة أيام - قد يقتل ذلك الخلايا الشعرية، مُدمِّراً سمع بابلو إلى الأبد.

لا أدري كيف عرفتُ ذلك. كان ذلك بمثابة إحساس يخالَجَني في كامل جسدي، واضطراب في قلبي، وغريزة لن تنفكّ تطاردني. فكان هناك خطأ ما وعليّ أن أعرف ما هو.

عدَّلْتُ الجرعة، ولمّا عانقْتُ بابلو عناق الوداع، وقلتُ وداعاً إلى أمّه، أحسَسْتُ وكأنّ ذلك الشيء في داخلي الذي كان بحاجة إلى فحص قد أُشبِعَ بالكامل. كان لديّ دافع لليقين، ولعلّ السبب يعزى إلى وفاة برينس الصغير، أو ربّما لأنه عُهِد إليّ دور جديد من المسؤولية. تتصارع عقولنا مع الشكّ على الدوام، إلا أنني كنتُ آنذاك أدخل في مهنة حيث سيكون دافعي للمعرفة والتأكّد مُنَشَّطاً ليلاً نهاراً. فالتكامل الصدغي ليس بِترَف، بل يشكّل بالأحرى واجهة ومركزاً للعناية بالآخرين.

الآن وأكثر من أي وقت مضى، يتنازع الطب مع هذه المسائل. وتُمَكنّنا البرامج الإلكترونية من تقديم قوائم فحص واضحة، خطوة بخطوة، لمساعدة الطاقم الطبي على تأدية الإجراءات المعقّدة بدقّة أكبر. في بعض المناطق، ساهمت هذه القوائم بتقليص الخطأ البشري والمضاعفات الناجمة عنه، بما في ذلك الوفاة، بشكل هائل. ولكن مهما كان عدد القوائم التي نصمّمها، علينا أن نبقى منفتحين على حكمة ذواتنا الخاصة، لكي نصغي إلى الحدس الذي يمثّل أيضاً هبة القشرة قبل الجبهية. بالتالي، يمكننا، ليس فقط أن نفحص، بل أن نشعر أساساً، وبوضوح، بأننا اعتنَينا بالحاجات اللازمة.

البحث عن اليقين

تماماً كما تتمايل أمواج البحر من بعيد، كذلك تدرك عقولنا الاستمرارية عندما لا تكون موجودةً. نكتشف موجةً كبيرةً غريبةً في البحر ونشاهدها تموج نحو الشاطئ. ولكن، في الواقع، فإنّ المياه المرتفعة التي نراها هناك ليست المياه نفسها التي تصل إلى الشاطئ بعد دقائق قليلة. فاستمرارية الموجة ليست سوى سراب.

وتشير مجموعة واسعة من التجارب الإدراكية إلى أنّ مدركاتنا العقلية مبنيّة على دافع قشري لتحويل الواقع المتفكّك إلى تدفّق سائل من التجارب. فعينانا مثلاً تطْرُفان على نحو متكرِّر، ولكنّ أدمغتنا تتكيّف مع فجوة المدخلات البصرية وتبني صورةً غير متقطعة. يميل الدماغ إلى جعل العالم يبدو صلباً ومستقرّاً. ولعلّ الشيء نفسه ينطبق على الطريقة التي نطوّر فيها حسّاً متواصلاً بالـ"ذات" من بين الحالات المتعدّدة التي استكشفناها في الفصل 10. وما إن نتعلّم مبدأ العلّة والمعلول أو السبب والنتيجة ونحن أطفال، نفتّش عن الروابط السببية في شتّى أنواع التجارب - حتّى إننا نركّب هذه الروابط عندما لا تكون موجودةً. إن هذا الدافع للاستمرارية والتنبؤية (predictability) يدخل مباشرةً إلى إدراكنا لسرعة الزوال والشكّ. كيف نحلّ النزاع بين ما هو وما نناضل في سبيله، هذا هو جوهر التكامل الصدغي.

ما الذي يهمّ حقّاً؟

عندما كنتُ في الثانوية، مرّت فترة عجزْتُ فيها عن التوقّف عن التفكير بسرعة الزوال والموت. أذكر أنني اتّصلْتُ برفيقة لي في الصف للخروج معها، أو على الأقل، هذا ما ظنَنْتُ نفسي أفعله. بدايةً قلتُ لها: "لورين، كيف كان نهارك؟"، فأخبرتني أنها ذهبَت إلى المتنزّه مع أصدقائها بعد المدرسة، ثمّ تسوَّقَت بحثاً عن أحذية جديدة.

وبعد ذلك، سألتني: "وأنت يا داني، ماذا فعلتَ بعد المدرسة؟"

فأجَبتُها كوني لستُ شخصاً يحبِّذ المراوغة في الكلام "حسناً، كنتُ أفكِّر كيف أنه سيأتي يوم ونزول فيه جميعاً. بكل بساطة، لا أقدر أن أفهم كيف ينبغي علينا أن نأخذ، إلى هذه الدرجة، الأمور على محمل الجدّ - كالفروض المدرسية والعلامات وما إذا كنّا سوف نفوز بالبطولة. نحن الآن موجودون هنا، ولكننا سنرحل ذات يوم".

ساد صمتٌ من جانب الطرف الثاني على الهاتف. "لورين... ما زلْتِ هناك؟" عندما سمعْتُ القرقعة وهي تغلق الهاتف، عرفتُ أنني عدْتُ وحيداً مع قلقي.

أخيراً، يتطلّب التصارع مع سرعة الزوال والموت أن نغوص تحت وهم الدوام وأن نبحث عن معنى أعمق في حياتنا. نبحث عن راحة ومعنى بمختلف الطُرق، من الدّين إلى العلم، ومن الطقوس المشتركة إلى المطاردات الشخصية العاطفية. يتّخذ بعض هذه المطاردات شكل مواجهة مخاوفنا الوجودية، فيما يأخذ بعضها الآخر شكل الهروب منها. وقد قال لي زميل لي مرّةً لماذا كان يعمل سبعة أيام في الأسبوع، وأحياناً على مدار الساعة، على مشاريعه البحثية. "إذا لم أعمل على فكّ هذه الألغاز العلمية، سوف أفكّر في الموت ويعتريني القلق والحزن. أعمل بهذا الشكل لتجنّب الكآبة".

نكرّس نحن البشر قدراً كبيراً من الطاقة في عدم مواجهة الواقع. قد تتّخذ

استراتيجياتنا التجنّبية أشكالاً عديدةً، من الإدمان على العمل مثل زميلي العالِم إلى شعور الهوس بالنسبة لمظهرنا، كما الحال مع زميلي. أحياناً، نستغرق في الوقائع اليومية لتلبية حاجاتنا الأساسية - لأنه علينا في معظم أو بعض الأحيان القيام بفروضنا المنزلية، والذهاب إلى العمل، ورمي النفايات، وتنظيف أسناننا. كما نبحث عن الراحة في عالم الجسد، منهمكين في استهلاك السلع المادية أو الإدمان على إثارة النشاطات التي تضخّ الأدرينالين. ومع ذلك، فإن كل هذا الهروب مؤقّت. عندما نأخذ استراحةً من سلوكياتنا المُحَفِّزة، يغمرنا القلق أو نضيع في حسّ من الفراغ الداخلي. ومن دون ما أسميه تكاملاً صدغياً، سوف ننجرف إلى ضفاف الفوضى أو الصلابة.

إن إبداعنا البشري ومهارتنا التقنية قد تُخفي شكّنا الأساسي. ولعل الكائن البشري الأول الذي أشعل النار بواسطة الاحتكاك والصوّان قد أحسّ بسيطرة جديدة على الطبيعة. فصار العِلْم يعني البقاء، سواء وجدنا الطعام بتمييز النباتات الآمنة من السام منها، أو تمكنّا من التنبّؤ بهجرة الحمير الوحشية والثيران البرية. فلدينا دافع فطري للبحث عن مواقف يمكن توقّعها. كما أننا نُخلق مبرمجين على تفضيل الوجوه المألوفة - جهاز الدماغ الأساسي لمعرفة بمن علينا أن نثق أو تمييز أعضاء عشيرتنا. وغالباً ما تكون هذه الأحاسيس القديمة، وهذه الدوافع للإحساس بأننا متّصلون ومتيقنون، على نزاع مباشر مع متطلبات الثقافة العصرية. يمكننا أن نمضي نهاراً كاملاً في مدينة حديثة من دون التعرّف إلى أحد، مشاهدين آلافاً من الوجوه بكل ما في الكلمة من معنى وضائعين في الضبابية. ناهيك عن ذلك، نرى أنّ مجتمعنا العالمي، الذي يسيطر عليه دافعنا للسيطرة، يمنحنا الكثير من المعرفة - فتفيض علينا بأخبار عن كوارث يومية لا تحصى من شأنها تدمير مجتمعنا بلمح البصر. إنّ ما يحصل "هناك" معروف "هنا" بسرعة نقر فأرة الكمبيوتر.

ماذا يمكننا أن نفعل؟ إنّ جنسنا يتأقلم، ويتعلّم الإقناع، والعيش في مدن عظيمة يسكنها الملايين، كما تنهال عليه معلومات من حول العالم. غير أنّ الكثيرين منّا يرون أننا إمّا نُخَدِّر أنفسنا للتعاطي مع هشاشة حالتنا أو نصبح

مدركين لها بنوع من الألم. كيف نجد راحة البال؟ أين توجد الأماكن، المعابد العقلية، وأين يمكننا أن نسند رأسنا إلى وسادة، ونصبح واثقين من بقائنا الشخصي والجماعي؟ إن التَّوْق للبساطة والملجأ لا ينفكّ يتحرّك في دائرتنا المشبكية.

الدخول في "الفاحِص"

كانت ساندي في الثانية عشرة من العمر، وعرفَت أنه لا ينبغي عليها الخوف من حافات المقاعد المدرسية الحادة، أو القلق من وجود أسماك قرش تسبح في حوض السباحة المجاور. فوراء الضربات القوية التي تلوح على وجهها، تبدو مُرتَبكةً ومرتعبةً وهي تصف هذه المخاوف والطقوس التي طوّرتها بهدف التعاطي معها.

أخبرني والدا ساندي أنها في الأشهر الأربعة الأولى من العام الدراسي، بَرعَت في مدرستها المتوسطة الجديدة، وتعرّفت إلى أصدقاء جدد، وكانت على تفاهم معهم ومع شقيقها الأصغر. ولكن في الأشهر الستة الأخيرة، أضحَت ساندي مغمورةً بمخاوف تسبب لها اضطرابات وسلوكيات لا إرادية.

قالت لي ساندي إنها كلّما فكّرت في حافات المقاعد المدرسية، أو أسماك القرش، كان عليها أن تحسب في رأسها أو أن تنقر عدداً مزدوجاً من المرّات بأنامل يدَيها الاثنتين. تبيّن أنها قلقة بشأن كوارث أخرى أيضاً: الهزات الأرضية التي دمّرت بيتها (حدث ذلك في لوس أنجلوس، على أي حال)، والنيران الملتهبة عبر المدينة. سألتني بانتباه بالِغ عن إمكانية أن تشقّ سمكة قرش طريقها نحو البواليع (أنابيب المجاري)، وأن تظهر في المرحاض، وأن تعضّها. الوقائع الخارجية كانت أنه قد حدثت هزّة "مؤخراً"، وأنّ التِلال في شمال المدينة قد التهبَت، وتعرّض راكب أمواج في ماليبو لهجوم من سمكة قرش. إن مشاهدة هذه المواضيع في الأخبار قد ساهمت في بعض من مضمون هوَسها، غير أنّ ذهن ساندي كان متهيّئاً بوضوح للخطر.

سألتُ ساندي عمّا قد يحصل إن لم تنقر - أو إن لم تعدّ إلى عدد معيّن مزدوج في رأسها. أخذت استراحةً لبرهة، بدت فيها خائفةً، ثمّ قالَت: "لا أريد أن أعرف". تحدّثت أكثر عن الحرائق والهزات الأرضية - وخوفها من أسماك القرش في مسبح جيرانها. في عطلة نهاية الأسبوع التي سبقت اليوم الذي أحضرها فيه أهلها إليّ، جلسَت عند حافة الحوض خلال حفلة كاملة في فترة ما بعد الظهر ولم تضع حتّى قدمها فيه.

بدا لي أن ساندي قد تكون مصابةً بنوع من القلق اسمه "اضطراب الوسواس القهري" (obsessive-compulsive disorder). يتميّز هذا الاضطراب بأفكار متكرّرة - وسواس يأتي على شكل ارتعاب من صور أو أفكار غير عقلانية. غالباً يحسّ الأفراد المصابين به بأنهم "محبوسون" في نموذج من الأفكار أو عادة سلوكية يعجزون عن الهرب منها. قد يكون عندهم حسّ دائم بالشكّ الذاتي - "حازوقة شك" - يقودهم إلى التأكد المتكرّر من أنهم أوصدوا الباب أو قاموا بإطفاء الفرن. قد تصدر عنهم أيضاً تصرّفات خارجية - دوافع لا تُقاوَم مثل غسل اليدين بشكل مطوَّل ومتكرّر - ناتجة عن إحساس داخلي بأن "ثمة أمر ليس على ما يرام". إذا كرّروا هذا السلوك الاضطراري، أو فكّروا بنمط معيّن، مثل عَدّ أو تكرار صيغة شفهية خاصة، يعتقدون أنّه يمكن بالتالي تفادي الأمور السيئة. وغالباً ما يقلقون من حدوث أمر سيّىء إذا كانت هذه الوساوس أو الاضطرارات غير مُكَرَّرة بشكل صحيح: مثل أن شخصاً قد يموت أو يمرَض، وسوف يكونون إذاً مسؤولين عن الفشل في تفادي تلك الكارثة. حتّى إنّ آخرين يعانون من قناعة بأنهم مجرمون، مسيئون للأطفال أو غير أخلاقيين - وأنّ التصرفات الناجمة عن الوسواس القهري قد تزيل هذه الجرائم بعض الشيء أو تمنع تنفيذها في الدرجة الأولى.

قد يأتي اضطراب الوسواس القهري فجأةً من جرّاء تعرّض لبكتيريا المكوّرات العقدية (streptococcus)؛ فهناك بروتين في سطحها يثير استجابةً مناعية قد تهيّج الدوائر العصبية التي تشكل أساس اضطراب الوسواس القهري. إلا أن ساندي لم يكن عندها سجل من التهابات في الحنجرة، أو حتّى عوامل

ضغط، أو حوادث، أو تغييرات جذرية في حياتها العائلية. الحدَث الهام الوحيد الذي حصل كان بدء المدرسة المتوسّطة- الشيء الذي دوّنْتُه كي أناقشه معها لاحقاً إذا جاءت إليّ لتلقّي العلاج.

إنّ بعض الأطباء الذين يُشخّصون حالة اضطراب الوسواس القهري، مهما كانت الظروف التي أحاطت بنشوئه، يُقدّمون دواءً مضاداً للقلق على الفور، حتّى للأطفال. ولكن، نظراً للآثار الجانبية المحتملة من جرّاء استهلاك هذه الأدوية، لا سيما عند أطفال في طور نموّهم، ونظراً لفكرة أنها تُخفِّف حدّة الأعراض فقط، وفقط ما دام المريض يستهلكها، شعرْتُ أنه علينا استهلال مقاربة مختلفة. لقد أظهرَ البحث الذي أُجري على البالغين أنّ تقديم مقاربة إدراكية وسلوكية للعلاج، إلى جانب تقنيات التيقّظ والمعلومات حول الدماغ، قد تكون مفيدةً بقدر الأدوية، وبفعالية تدوم أكثر. لم نُقِم دراساتٍ مماثلة عند الأطفال، ولكنني طوَّرْتُ استراتيجيةً كيَّفَت مقاربات مماثلة لحاجات الطفل التطوّرية. فبيّنَت تجاربي السريرية الخاصة أنّ الاستراتيجيات نفسها التي أثبتَت فعاليتها على المراهقين والبالغين، قد أثبتَت فعاليتها كذلك على الأطفال.

والسبب الآخر الذي دفعني لاستكشاف مقاربة من دون أدوية هو أنّ حالة اضطراب الوسواس القهري عند ساندي كانت حديثة النشوء، ولم يكن مُعيقاً بقدر بعض الحالات المزمنة والحادة التي سبق أن شهدتها. إن كانت دوائر القلق مُنَشَّطةً على نحو متكرّر على مدى فترة طويلة، قد تصبح متأصّلةً في الدماغ وقد يصعب جداً تغييرها، ولكن، وبما أنّ ساندي كانت قد تلقَّت الضربة لفترة قصيرة نسبياً، شعرْتُ أنه يمكنني الانتظار لأرى ما إذا كانت الاستراتيجيات التي اقترحتها ستُظهِر فعاليتها. إن لم تكُن البوادر الأولية مُشجِّعةً، يمكننا أن نحاول مقارباتٍ إدراكيةً أخرى، أو إذا قضَت الحاجة، اللجوء إلى الدواء.

لا شكّ أنني أردْتُ تحرير ساندي على الفور من أفكارها التطفّلية ومن تصرّفاتها الطقسية التي كانت تستحوذ عليها. غير أنني أردتُ أن أمنحها فرصةً لتطوير مهارات جديدة للتنظيم الذاتي - على مستوى دماغها - قد تدوم مدى العمر.

كان هدفي الأول أن أوضّح حالة ساندي بعض الشيء كي تشعر بأنها أقل "جنوناً" وخوفاً ممّا يجول في رأسها. قلْتُ لها بحضور أهلها إنّ لدى كل واحد منّا دوائر دماغية معيّنة تطوّرت خلال ملايين السنوات لكي تحمينا. فشرحْتُ لها، مستخدِماً نموذج الدماغ، أنّ هذه الدائرة تتضمّن جهاز المواجهة أو الهروب في جذع الدماغ، واللوزة التي تُنتِج الخوف في المنطقة الحوفية، والقشرة قبل الجبهية التي تسبّب القلق والتخطيط. إن كلاً من تنشيط ردود الفعل المقاوِمة وعاطفة الخوف يدفع مناطقنا القشرية إلى إيجاد الخطر - أحياناً عندما يكون التهديد موجوداً بالفعل، وأحياناً أخرى عندما يكون الإحساس بالخطر من نسج خيالنا. وبما أن هذا الجهاز الدماغي يتفقّد الخطر، أودّ أن أسميه "الفاحِص".

فقلتُ إن الفاحص واصل عمله لحوالي مئات ملايين السنين. كان يساعد الحيوانات قبل أن يكون هناك بشر بكثير، وكان يؤدي عمله على محمل الجد. فسألتُ ساندي: "ماذا لو أنّ الفاحص أخذ إجازةً طويلةً وأنت تقطعين الشارع؟" فهتفَت ساندي بعينين مفتوحتين واسعتين: "سوف تدهسني سيّارةً أو شاحنة"! بالضبط. بالتالي فإن حيوانات ما قبل التاريخ لم تَبْقَ على قيد الحياة من دون فاحِص - إذ لكانت عاجزة عن تفحّص النمور الحادة الأسنان عند مكان الشرب، ولكانت قد التُهِمَت قبل أن تتناسل. عرفْتُ أنّ ساندي فهِمَت أُسُس التركيب الوراثي والتطوّر، حين أضافت قائلةً: "نعم - فقط تلك الحيوانات التي كان عندها فاحِص قد تمكّنت من ذلك، بالتالي كان لدى صغارها فاحِص وهي أيضاً تمكّنت من ذلك."

أضَفْتُ قائلاً: ولكن، في بعض الأحيان، يهتاج فاحصنا الحسن النيّة بعض الشيء. فكّري بذلك كما يلي: إذا جاء صديق لك وأراد أن يصحبك في نزهة على الدراجة الهوائية (سبق أن قالَت لي ساندي إنها تحبّ ركوب الدرّاجة الهوائية) ولكنه أراد أن يقود الدراجة طيلة أربع وخمسين ساعة من غير توقّف. ماذا ستقولين له عندئذٍ؟ فضحكَت ساندي وقالَت: "مستحيل".

"حسناً. ولكن عوضاً عن الاكتفاء بقول "لا"، ماذا لو اقترحْتِ فكرةً بديلةً قد تلائمكما أنتما الاثنَين؟ ماذا لو قلْتِ: "نعم، فلنركَب الدرّاجة، ولكن لمدّة أربع

وخمسين دقيقةً، وليس أربع وخمسين ساعةً!" وافقَت ساندي على فكرة أنها هي وصديقها يمكنهما كلاهما أن يتسلّيا بتلك الطريقة.

وتابعْتُ قائلاً لها إنّ الأمر ذاته ينطبق على الفاحِص. الفكرة هي أن يكون عندنا فاحص يكبح حماسه، وعليكِ أن تدركي أن الفاحِص يريد في الواقع أن يحميكِ.

في نهاية جلسة التقييم الأولى، لمسْتُ بعض الارتياح عند ساندي. بهذه المعرفة، كانت ساندي ووالدها منفتحين لفكرة أن أعلّمها بعض التمارين التيقّظية وتقنيات أخرى للعمل مباشرةً مع الفاحِص. لم أكن متفاجئاً بالكامل حين قالَت أمّها إنها هي أيضاً قد عانت مشاكل مشابهة وسألتها ما إذا بإمكانها الانضمام إلى بعض من جلساتي مع ساندي. لم تكن ساندي قد سمعت قط عن مشكلة أمها مع الفاحِص، وكانت مسرورةً لأنه بإمكانهما العمل معاً على ذلك. إن انفتاح والدتها حول وجود أعراض مماثلة عندها قد كشفَ النقاب عن احتمال وجود عرضية وراثية للقلق أو اضطراب الوسواس القهري، غير أنني عرفْتُ أننا ما زلنا نستطيع معاً مواصلة العمل اللازم لتغيير دماغهما.

وقت من الشكّ الشديد

خلال المرحلة الأولى من علاج ساندي، التقَيتُ مع والدَي ساندي، ومع ساندي لوحدها، ومع العائلة بأكملها، بحيث أتمكّن من سماع وجهات نظرهم المختلفة حول ما يجري. في جلساتي الخاصة مع ساندي، اكتشفْتُ ما إذا كانت قد صادفَت لقاءات شخصية خطيرة، أو صراعات بثّت فيها الخوف، أو حوادث لمسات غير مناسبة. أخبرتني أنّه لم يحصل شيء من هذا القبيل، ففكّرْتُ أنّ ظهور تلك الأعراض فيها يمكن أن يُعزى جزئياً إلى تغيير مدرستها والتغييرات المفاجئة في جسدها والأحاسيس التي مرّت بها في سنّ المراهقة.

وكما ناقشنا في الفصل 5، يُعاد تشكيل القشرة قبل الجبهية خلال سنوات

ما قبل المراهقة وسنوات المراهقة، وقد تكون هذه التغييرات الدماغية كافيةً لتعطيل القدرة على التنظيم الذاتي في مواجهة الخوف. وليس من النادر وجود فاحص مفرط النشاط أثناء هذه الفترة. إن نظرتَ من جديد إلى مراهقتك، قد تذكر طقوساً مختلفةً وأفكاراً متكرّرة، إلى جانب معتقدات خرافية قديمة (الدقّ على الخشب، عدم المشي أبداً تحت السلالم، ارتداء قميص مميّز في أيام اللعب) وهي نسخ معتدلة نسبياً عن الفاحِص في العمل.

إذا كانت ساندي تعاني، بالإضافة إلى ذلك، من استعداد وراثي للقلق، لعلّ سماعها أخبار الكوارث الطبيعية مؤخراً قد جعلَ دوائر الخوف لديها في حالة تيقّظ عالٍ. ماذا بوسعها أن تفعل للسيطرة على نفسها، لتهدئة نفسها، عندما يكون العالم من حولها - من ضمنه عالم المراهقة التي تعيش فيه - مشبَّعاً بالشك؟ إحدى الطرق كانت تقضي بأن تتصرّف "كما لو" - كما لو كانت تحدّد نتيجة الأحداث بجهودها الخاصة. هيا بنا ندْخل إلى الفاحِص.

يجسّد الفاحِص البرج العصبي للتنبّؤ. ليس هناك جهاز مثل جهاز الفاحِص للتعاطي مع الخطر، يساعدنا، على الأقل ظاهرياً، في مواجهة الشكّ. يخلق الفاحِص استراتيجية ثلاثية الأجزاء أودّ أن أسمّيها SAM. أولاً، يقوم الفاحِص بمسح (scan) الخطر، متيقّظاً على الدوام لما قد يؤذينا. ثانياً، يرنّ الفاحِص مُنَبِّه (alert) الخوف والقلق كلّما بدا شيء مُهدِّد وشيكاً. وأخيراً، يحثّنا (motivate) الفاحِص على التصرّف لمنع الخطر من أن يحدث.

في ظلّ الظروف الطبيعية، يذكّرنا الفاحِص بأن علينا النظر إلى الجهتين قبل اجتياز الطريق، ويخلق نبضة تنبيه عند رؤية شاحنة تنطلق بسرعة نحونا، من ثمّ، تحثّنا على التنحّي جانباً - إمّا بالوقوف على الرصيف أو بالإسراع لبلوغ الجهة الأخرى. هذا هو الفاحِص في دوره الأكثر إفادةً، وكانت ساندي بحاجة إلى أن تعرف أنّ عمليّة الفاحص المسمّاة SAM صديقتها وحارستها في آن معاً.

ولكن إذا تنشّط الفاحِص بشكل زائد وعمل بحماسة مُفرَطة، يُحتَمَل في

هذه الحالة أن تعيقنا نشاطاته. قد يتصوّر الفاحِص بشكل دائم السيناريو الأسوأ، حتى عندما لا يكون هناك شيء في خطر. يعتمد الفاحِص المفرط النشاط الاستراتيجية القائلة إنّ الدفاع الأفضل هو أن نكون متحضّرين للأسوأ - عندئذٍ لن نتفاجأ. عندما يبلغ الفاحِص أقصى درجات الحماسة، قد يتّخذ إفراطه ليس فقط شكل تيقّظ مفرط (hypervigilance) وإنذار، بل أيضاً أفكاراً هوسيةً وسلوكيات إكراهية، وهذه هي خصائص حالة اضطراب الوسواس القهري والاعتقاد غير العقلي بأنها تساعدهم بمنع حدوث الكوارث. ومع أنّ كثيرين من مرضى هذا الاضطراب يدركون بألَم أن سلوكهم وأفكارهم النموذجية غير منطقية، إلا أنّ الفاحِص يخلق إحساساً داخلياً لا يُحتَمَل بأنّ شيئاً ما ناقص ينبغي إكماله، شيئاً ما يجب أن يُنفَّذ، وأنّ تأدية هذه التصرف قد تُريح - حتى ولو بشكل مؤقت فقط - هذا الإحساس المزعج بالهلع. وهذا هو، كما قال أحد مرضاي الصغار في السنّ أي "انتشار الفاحِص المفرط النشاط": (Overactive Checker Deployment) أو (OCD)(*).

تصوّر الآن أنك استمعت لفكرة هوسية أو قمْتَ بطقوس إكراهية. إن لم يحدث شيء سيّىء - سواء هزات أرضية، أو حرائق- أو عضّة سمكة قرش - يقنع دماغك نفسه أنّ أعمال اضطراب الوسواس القهري هي سبب بقائك على قيد الحياة. كان الفاحِص على حقّ: إنها مجرّد مسألة علّة ومعلول. فلقد نجح الفاحِص بجهوده الخاصة بحمايتك أنت والآخرين، بالتالي فإن استراتيجيته مُعَزَّزة. وغالباً يكون المرضى مقتنعين بهذه الحقيقة بشدّة وكأنها مسألة حياة أو موت. على أي حال، يكرس الفاحِص نفسه لإبقائنا على قيد الحياة - ولاستعراض جينات فاحِصنا لمئات الملايين الأخرى من السنين - فهذه ليست مَزْحة.

(*) OCD في الأصل هي (Obsessive Compulsive Disorder): اضطراب الوسواس القهري [المترجم].

تركيز الذهن لتغيير الدماغ

ربّما تتساءل كيف يمكن لتدخّل تضمَّن انعكاساً أكبر على العالم الداخلي أن يساعد شخصاً يعاني سلفاً من الاضطراب والوسواس. ألا يُفترَض أن تحصل ساندي على مساعدة "لكي تواصل الحياة" عوضاً عن التركيز أكثر فأكثر على عقلها؟ في الواقع، فإن هذه المقاربة - التي تساعد ساندي على إعادة تحديد أعراضها ضمن إطار دائرة دماغ طبيعية إنما مفرطة النشاط، وتعليمها استراتيجيات إدراك تيقّظية - تعمل بطريقتَين. فهي تهدّئ المريض وتلطِّف الأعراض، كما تستهلّ عملية مساندة دوائر التنظيم الذاتي في الدماغ.

في بداية جلستنا الثانية، راجَعْتُ مبدأ الكاشِف المفرط النشاط وناقشنا كيف مضى ذلك الأسبوع في البيت والمدرسة. ثمّ علّمتُ ساندي وأمّها التأمّل الأساسي الذي استخدمتُه في كامل الكتاب. تعلّما بسرعة الدخول في حالة تحسّان فيها بتنفّسهما وتصبحان مدركتَين - "كما لو كنتُ أشاهد نفسي من خارج نفسي"، كما قالَت لي ساندي في وقت لاحق. وافقَت ساندي وأمّها أن تتمرّنا معاً في كل صباح لخمس أو عشر دقائق. ومثل أولاد ومراهقين كثيرين، أخبرتني ساندي أنها تحسّ أحياناً أنه من "الغريب" أن "أجلس وأشاهد نفسي في رأسي". ولكن سرعان ما صار حسّ المراقبة هذا يأتي مع إحساس بالانفراج، فيما أصبحت أكثر ارتياحاً مع التمرين. في بعض الأحيان، كانت تدرك أنّها تستطيع فقط "أن تجلس" مع نفسها وألا يكون عليها أن تفعل شيئاً بالنسبة إلى أفكارها.

إن هذا الحسّ الناشئ بالتمييز لم يستطع لوحده إلغاء قلق ساندي أو دافعها إلى النقر، إلا أنه بدأ يقلّص حدّته. أخبرتني كيف كانت تعدّ بصمت لنفسها، أو تخبئ يدها تحت مقعدها في المدرسة كي لا يراها أحد تنقر، بيد أنها لا تزال قلقةً بشأن فكرة ما قد يحصل إذا لم تعدّ أو تنقر.

خلال جلستَينا الثالثة والرابعة، بدأت أوجِّه سلوكيات ساندي الإكراهية. أردْتُ أن أخلق مسافة صغيرة بين طقوسها التلقائية والاندفاع الذي يسبقها.

طلبتُ من ساندي أن تحاول اكتشاف الوقت الذي يتحدّث فيه الفاحِص ويبدأ اهتياجه. ما الذي كان يحصل في الداخل في ذلك الوقت؟ هل كان بإمكانها اكتشاف أحاسيس داخلية بالخوف أو القلق أو الهلع؟ وفيما برزَت قدرتها على التيقّظ، أحسسْتُ أنه صار بإمكانها البدء بإدراك هوسها ودوافعها الإكراهية، كونها ناتجةً عن نشاطات الفاحِص. ذلك كان تغييراً في استراتيجية "تسميته لترويضه" التي ذكرتُها في الفصل 6 – وسيلة لتهدئة الإطلاق الحوفي بتوظيف النظام الأيسر من المعالجة. إذا تمكّنت من تحديد وتصنيف الفاحِص في العمل ومن الإدراك أنّ الفاحِص له دوافعه وحاجاته الخاصة، سوف تتمكن من أن تبدأ بتمييزه عن الرعب المطلق الذي اختبرته. ومع العلم أنها دائرة مميّزة في دماغها – وليس في كامل كيانها – فقد تقدّم الخطوة الحاسمة في تحرير ساندي من تلقائية سلوكياتها وأفكارها الناتجة عن القلق.

شكراً لك SAM

ما إن تمكّنت ساندي من اكتشاف وَساوِسها أو دوافعها الإكراهية الناشئة، انتقلنا إلى المرحلة الثالثة من العلاج. الآن، لم يعد عليها فقط أن تراقب الفاحِص في العمل، بل أيضاً أن تُشرِكَه في الحوار الداخلي الذي وصفته في لقائنا الأول. يشكّل الحوار الداخلي – الذي يسمى أحياناً "الكلام الذاتي" (self-talk) جزءاً طبيعياً ومهماً من عملية عقولنا لحظة بلحظة. أردتُ بكل بساطة تدبير هذا الحديث الداخلي كي أساعد ساندي على تخفيف حزنها.

أحبَّت ساندي فكرة التحدّث إلى الفاحِص. تبيّن أنها سبق أن التقطَت مفهوم الـ SAM وهو عبارة عن مسح (scan) وتيقّظ (alert) وتحفيز (motivate)، وحوّلته إلى اسم: سام SAM، مختصر سامانتا. فكرتُ أنها إشارة مشجّعة – كانت تصادِق هذا الجزء المضطرب في ذاتها. بدأنا نجسّد أدواراً في سيناريوهات مختلفة. فلنفترض أنها تتناول الغداء في حديقة جارها الخلفية، وأنّ الفاحِص قد تنشّط. ماذا عساه يقول لها؟

الفاحِص: "لا تقتربي كثيراً من حافة ذلك الحوض. قد تداهمك وتختطفك".

ساندي (داخل رأسها): "شكراً، سام، على حبّك واهتمامك. أعرف أنك تريد حمايتي، وأنا أيضاً أريد أن أكون بأمان. غير أنّ حماستك مفرطة، وليس من الضروري أن تبقيني في أمان".

في هذه المرحلة، قلتُ لها: "ليس عليكِ أن تغيّري سلوكك - بل على الحوار أن يبدأ. لا بأس إذا أردْتِ أن تجلسي بعيدةً قدر الإمكان عن الحوض أو أن تعدّي أو تنقري. كل ما عليك هو أن تحرصي على التكلّم مع الفاحِص أولاً".

يتباين هذا النوع من الحوار مع المعركة الداخلية التي غالباً ما تجري قبل العلاج. أخبرتنا والدة ساندي كيف اعتادت أن تنتقد نفسها عندما يراودها القلق. "إن هذا القلق مغفَّل - إنه سخيف - فقط اسكتْ!" أو "لا أقدر أن أصدّق كم أنا غبيّة - يا لحماقتي!" إذا كنت في صراع مع نفسك، مَن سيفوز؟

عندما ننظر إلى الفاحِص كمزاج بديل ينبغي اعتناقه، وعدم تدميره، يمكن كشف التقدّم. لماذا يجب اعتناقه؟ لأنّ الدائرة التي قد ساعدت أجدادنا لملايين السنين تستحقّ التقدير على جهودها. لو أنها فشلَت في عملها، لما كنتَ هنا. وسواء كنتَ في الثانية عشرة أو الاثنين والتسعين من العمر، فعلى الأرجح أنك لن تفوز بالمعركة ضدّ دائرة دماغية لا يقل عمرها عن مئة مليون عام. في مقاربة تكاملية، تكمن الاستراتيجية الرابحة في الاحترام والتضامن.

إنّ علاقة ساندي الجديدة بالفاحِص قد مهَّدت لنا الطريق للخطوة التالية: التقليل من سلوكياتها الطقوسية عبر التفاوض. لقد كانت ساندي تنقر حتّى الأربع عشرة مرّة - دائماً عدد منتظم - كلما أحسّت بأفكارها المخيفة، وقد يحدث ذلك عدة مرّات في ساعة واحدة. كنّا قد تناقشنا حول حافز عادتها النقرية - تلك كانت طريقةً "للتأكّد من عدم حصول شيء سيّئ". عقَدْنا، ساندي وأنا، اتفاقاً للأسبوع التالي: كلّما طلبَ منها الفاحِص أن تنقر، تنقر عشر مرات عوضاً عن أربع عشرة. وقلتُ لها إنّ الفاحِص سوف يعبّر، على الأرجح في كلّ مرّة، عن اعتراضه، ولكنّ ساندي سوف تُجيبُ بكل بساطة: "شكراً على

المشاركة. أعرف أنّك تعتقد أنّ النقر سوف يحمينا، ولكن عشر مرات تكفي". في الأسبوع التالي، سوف تكون ساندي قد قلّصَت عدد النقرات من عشر إلى ثماني نقرات، وفي الأسابيع التالية، إلى ست، أربع، ومن ثمّ اثنين. في كل مرّة تشكر وتُطمْئِن الفاحِص.

بالتأكيد، كل ما استطعتُ أن أتمنّاه هو عدم حصول حادثة ما فيما تعمل ساندي على تخفيض عادتها النقرية. من حسن الحظ، لم تحدث حرائق هائلة في التلال أو مشاهد أسماك قرش باتجاه الشواطئ لتشجّع الفاحِص على القول: "لقد قلتُ لك ذلك". وقد أحرزَت ساندي تقدّماً ثابتاً. عند الحاجة، حتى في نصف يومها المدرسي، سوف تركّز على تنفّسها كي تهدئ نفسها أو تستخدم تصوّر المكان المميز الذي طوّرناه معاً أيضاً. إلا أنّ مشكلة واحدةً قد نشأت فقط عندما نزلت ساندي من الرقم المنتظم الأخير إلى اثنين، وصولاً إلى نقرة واحدة، وهذا رقم غريب. لقد بدا أنّ سام يحبّ التناسق، وقد تبيّن أنّ الهبوط إلى نقرة واحدة مسألة أكبر من تقليص مجموع النقرات. استغرقَت هذه المرحلة أسابيع عديدة.

تضمّنَت المرحلة الأخيرة تفاوضاً بين ساندي و"سام" (SAM) حول تواتر هذه النقرات الوحيدة. أولاً، لقد سمحَت لفاحِصها بنقرة واحدة في الساعة، ثمّ خمس نقرات في اليوم وهلمّ جرّاً، إلى أن خفَّضَت عدد نقراتها إلى نقرة واحدة. ثمّ، في إحدى فترات ما بعد الظهر، حَضَرت إلى جلستها العادية وقالت لي: "أتعرِف؟ لقد أدركْتُ أنني لم أنقر يوم أمْس".

دوائر الشك

لم نكتشِف قط لماذا شكّلت المقاعد المدرسية - وطاولات المطبخ أو أي مسطحات مستطيلة أخرى - مركز خوف ساندي. أو ربّما كانت تحسّ بأنها "مأسورةٌ" بمدرستها الجديدة التي كانت بمثابة تحدٍّ بالنسبة إليها؟ وأسماك القرش؟ وبصفتي راكب أمواج، لقد تدرّبْتُ على أن أخشى أسماك القرش، ولكن في حالة ساندي، كانت مشاهدة تقرير إخباري عن هجوم سمكة قرش كافيةً

لتبثّ فيها خوفاً وهي داخل حمّامها. هَلْ يا تُرى تلك كانت رموزاً عقليةً عن صبيان المدرسة المتوسطة الذين يقفون في فناء المدرسة يحدّقون في جسدها الجديد؟ حرصتُ أن يتسنّى لساندي وقت في جلساتنا للتحدّث عن حمْلها الأكاديمي المتزايد، وعن الصبيان، وعن التحدّي الإجمالي الذي يكمن في مجتمع المدرسة المتوسطة. غير أنّ تعطيل فاحِص خارج السيطرة يتطلّب عادةً أكثر من مجرّد اكتشاف السبب الحقيقي وراء الخوف – وقد لا يتطلّب منّا ذلك. منذ سنوات، عندما لم نكن نعرف سوى القليل جداً عن الدوائر العصبية الداخِلة في هذا السياق، كرّس أخصائيو العلاج وقتاً وافراً "للغوص في أعماق" الأعراض. ونتيجة لذلك، وجدوا أنفسهم أحياناً يطاردون مواضيع خوف، واحداً تلو الآخر، يراود المرضى الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري؛ فما إن يتلاشى خوف، حتى يحلّ خوف آخر مكانه. إنّ العمل مباشرةً مع الدائرة تحت الخوف يمنح طريقاً مباشراً لتخفيفه.

إنّ الدوائر المفرطة النشاط في حالة اضطراب الوسواس القهري تشمل نفس مناطق قشرتنا قبل الجبهية الوسطى التي تنذرنا عندما نرتكب خطأً. في الظروف العادية، مثل تجربتي مع مضاد الجراثيم الذي وصفته لبابلو، تنشِّط منطقة مقدّم الجبهية القشرة الحزامية الأمامية لتوليد حسّ بالقلق. وكما سبق أن ناقشنا في الفصل 7، تربط هذه القشرة العاطفة بالوظائف الجسدية، فيؤثر القلق على رأسنا وأمعائنا، مما يمنحنا حسّاً داخلياً بالهلع، وهذا الأخير يحثّنا بدوره على إيجاد الخطأ وتصحيحه.

في اضطراب الوسواس القهري، توجد منطقة أخرى أكثر عمقاً في الدماغ، اسمها النواة المذنّبة (caudate nucleus)، هي أيضاً نشطة بدرجة عالية. تساعدنا النواة على "تغيير المعدّات" لكي نتمكّن من تغيير اتجاه أفكارنا أو مجرى عمل يُعتَبر أساسياً لتصليح خطأ. ولكن، إذا كان هذا الرابط قبل الجبهي – المذنّب محبوساً في وضعيّة "تشغيل"، فبإمكانه أن يخلق حلقةً من القلق والاهتياج اللامتناهيَين. (يُعتقَد أنّ التهابات الحنجرة تثير اضطراب الوسواس

القهري لأنها تثير النواة المذنَّبة). وبدوره، يمكن لهذه الدائرة الخارجة عن السيطرة تنشيط جهاز الإنذار العميق الخاص بجذع الدماغ. إن ردود فعل جذع الدماغ اللاإرادية للبقاء، إلى جانب عاطفة الخوف، تلقّن المناطق القشرية فتحثّنا بالتالي على البحث عن الخطر- سواء كان موجوداً حقّاً أم لا.

في الواقع، كنّا نعمل على هندسة مخاوف ساندي بشكل عكسي. ثمّة إنذار يتحرّك في جذع الدماغ ومن ثمّ تلتقطه وتعظّمه اللوزة التي تولّد الخوف. تذهب الإشارة إلى القشرة: "ثمّة خطأ، ثمّة شيء خطير! افعَلْ شيئاً!" الآن، تتورّط القشرة وتضيّق التركيز وتحصره على موضوع محدَّد – زوايا المقعد المدرسي، أسماك القرش، أي شيء من شأنه إعطاء سبب لحالة الخوف الداخلي، أو تبرير سبب خوفنا في الدرجة الأولى. ثمّ، تدبِّر القشرة السلوكيات الداخلية (أفكاراً هَوَسيّة) أو السلوكيات الخارجية (طقوساً إكراهية) لمنع التهديد (الخيالي) من أنيّتنا. تدرك مقاربة التبصّر العقلي التكاملية أنّ الفاحِص يحاول حمايتنا، ومنحنا حسّ السيطرة على الذات أو اليقين وسط عالم متزعزع.

إنّ موقف إيجابي تضامني يعدّ أساسياً لهذا العمل، وإلا سوف تتفكّك الاستراتيجية بكاملها. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل التبصر العقلي أداةً قويةً: فهو يعلّمنا أن نكون فضوليين، ومنفتحين، ومتقبّلين لِما ينشأ في عقولنا. فبعدما تعلّمت ساندي المراقبة والتصنيف، والحوار والتفاوض، أمْسى بإمكانها مراقبة عالمها الداخلي، وبالتالي تعديل أفكارها وسلوكياتها. قد يكون عندها دافع قوي وقد تختار عدم تنفيذه.

تراجعَت أعراض ساندي تراجعاً هائلاً في غضون أربعة أشهر، وفي غضون ستة أشهر، كانت قد زالَت بصورة أساسية. توقّفت عن العلاج، إلا أنها اختارت أن تعود لزيارتي في كلّ فترة، الأمر الذي كان مسلياً لكلَينا. الآن، وبعد ثلاث سنوات، طوَّرت ساندي حكمةً عميقةً جداً حول طبيعة ذهنها، وحول كينونتها على الكوكب. لم تعُد تقلق من الاقتراب من حافات أحواض السباحة؛ فقد صارت حرّةً في الغوص مباشرةً فيها. أخبرتني أنها لا تزال تسمع أحياناً فكرةً في رأسها تقول لها إنّ شيئاً سيئاً قد يحصل، لا سيما عندما تكون

متوتّرةً. عندما يحدث ذلك، وعندما تحسّ بأن ثمّة ما يدفعها إلى المضي في النقر، تدخل في تحدّث ذاتي مهدئ - "شكراً للقلق عليّ، سام، ولكنني أقدر أن أتحكّم بذلك" - ومن ثم تمضي في سبيلها من دون صعوبة بالغة. لقد تحوَّلَ الفاحِص من حارس سجن قمعي إلى "حارس داخلي" ودود يسهر عليها. وهذا مورد سوف تحمله معها لباقي حياتها، هذا ما آمل به وأتوقّعه.

قبول الشك

وفيما تأكّدتُ أن ساندي قد فهمت كل شيء، لم أجد أي مشكلة متأصلة مع دافعنا الفطري لمسْح الخطر، ولتنبيه أنفسنا والآخرين من الأمور التي قد تؤذينا، والقيام بكل ما نقدر عليه لحماية أنفسنا. لا شكّ أنه بعد موت برينس الصغير، وجدَ الفاحِص سبباً ليصبح أكثر نشاطاً، ناهيك عن أن ممارسة الطب هي درس متواصل في اعتناق الحاجة للفحص. ومع ذلك، تعلّمنا التجربة أيضاً حدود سيطرتنا. فالحوادث تحصل حتى لو بذلنا قصارى جهدنا. كما يتعذّر التنبّؤ بالحياة. ويتطلّب منّا التكامل الصدغي التخفيف من قبضتنا على وسواس اليقين فنتمكّن من القيام بما نقدر عليه لحماية أنفسنا ومن ثمّ تحرير عقولنا من النضال غير العقلاني في سبيل المعرفة الكلّية (omniscience) والقدرة الكلّية (omnipotence).

إن صلاة الصفاء الجميلة الواردة في Alcoholics Anonymous (مدمنو الكحول المجهولون) تجسّد عملية التحرّر هذه. "فليكُن عندي الصفاء لقبول الأشياء التي أعجز عن تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أقدر على تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق". هكذا يتمركز الصفاء والشجاعة والحكمة في قلب التكامل الصدغي.

أنجيلا، الصديقة المقرّبة لي، هي امرأة أعتبرها بمثابة شقيقة لي، وقد أُصيبَت مؤخراً بحالة طبية نادرة مهدِّدة للحياة. تمّ أخذها إلى المستشفى المحلي حيث تتمتع طبيبتها بامتياز قبول المرضى، وحيث عالجها مجموعة من

الاختصاصيين. عندما كنا نتحدث على الهاتف، سألتها إذا كانت تود أن أجد لها باحثاً أكاديمياً لديه إلمام بحالتها. فقالَت: "هيّا ابدأ البحث، إن كان ذلك يريحُك". لا شك أنني لم أفكر بذلك من أجل مشاعري، بل من أجل عنايتها "الخاصة". والواقع أني وجدْتُ باحثاً قد انتقل مؤخراً إلى جامعة كاليفورنيا – لوس أنجلوس، متخصّصاً في المشكلة التي تواجهها تحديداً. عاودْتُ الاتصال بأنجيلا وأعلمتها أنه يمكننا نقلها إلى مستشفى الجامعة لكي تتلقّى العلاج. ولكنها رفضَت. قالَت إنها مرتاحة مع فريقها الطبي الحالي، ومثل الشفاء من إدمان الكحول، من المهم بالنسبة إليها أن تحسّ بأنها على اتصال مع أشخاص مألوفين سبق أن وثقت بهم. شكرتني على الاستشارة وأغلقنا السمّاعة.

سألتُ نفسي: ما العمل؟ بدَت أنجيلا عقلانيةً، إلا أنني كنت أعرف أنّ حالتها ربّما تحجب تفكيرها. ولكن، في حال نُقِلَت إلى هناك ولم تنجح الجراحة التي بدت وشيكةً، كيف سأشعر عندئذٍ؟ إلى أي مدى عليّ أن أتدخّل، حتى ولو كان ذلك بنيّة إنقاذ حياتها؟ اتصلْتُ بشريكتها لمناقشة فوائد الذهاب إلى مستشفى الجامعة، وأخبرتني أنّها توافق أنجيلا الرأي – عليها أن تقرّر أين تكون مرتاحةً. ثمّ اتصلْتُ من جديد بأنجيلا لأقول لها إنني فهمتُ قرارها واكتفَيت بأن أسألها كيف حالها. بدَت قويةً جداً، مفعمةً بالصفاء، والشجاعة ناهيك عن حكمة سنواتها في AA.

لحسن الحظ، مَرَّت الجراحة على خير وها هي أنجيلا الآن بحالة جيدة. ولكنني أدركْتُ كم أنّ تهديد الموت قد أثار بقوّة دافعي للسيطرة. نريد أن نصدّق أننا نمتلك الصحة والشباب إلى الأبد؛ نريد أن ننكر حقيقة سرعة الزوال في حياتنا. أحياناً، من الجيد القبول بالحلّ الطبي الأول المتاح أمامنا والبحث عن خيار ثان يقدّم تشخيصات مختلفة أو خطة علاج. ولكن أحياناً أخرى، تكون محاولات السيطرة مجرّد جهد لتجنّب حقيقة الشكّ. الصفاء، والشجاعة، والحكمة: تنشأ هذه السماء المتيقّظة عندما نعترف بالدافع الذي يحض عقلنا على اليقين والدوام، ومن ثمّ إعادة التركيز على قبول مكاننا في نظام الأشياء.

راحة اتصالاتنا

أريد أن أختتم هذا الفصل بقصّة تومي، وهو مريض من مرضاي في الثانية عشر من العمر قد أضحى مهووساً بالموت. كنتُ قد رأيته قبل ثلاثة أعوام، بعد وفاة عمٍّ له كنت مقرّباً إليه كثيراً. في عامه التاسع، كان تومي يقاوِم الخسارة الأولى في حياته، وقد غيّرَ ذلك نظرته إلى العالم. إنّ الاعتراف بألَمِه، وبالمخاوف التي راودته إزاء خسارة عمّه، ومن ثمّ حزنه بعد وفاة عمّه، قد ساعده ليعبر الأزمة. وبفضل علاج دام ستة أشهر، وبمساعدة والدَيه، استعاد الإحساس بالأمان في عائلته من جديد، وعاد ليلعب مع أصدقائه. أخبرتني والدته أنه طيلة السنوات الثلاث التي تلَت العلاج، بدا ولَداً سعيداً، بدون هموم. بيد أنّ تومي صار الآن مقتنعاً أنه سيلقى حتفه إثر كارثة طبيعية قبل أن يبلغ السادسة عشر من عمره. حتّى عندما لم يكن قلقاً بشأن هذه النكبة، أخبرني أنه كان يفكّر "على الدوام" بما سيكون عليه التقدّم في السنّ والموت.

"لماذا نعي حتّى أننا سنموت؟" هكذا سألني، وعيناه مثبّتتان إلى عيني عيناي. أحْسَسْتُ بكرَبه، واستحضرَ تومي من تلقاء نفسه عمّه. بعد خسارة مبكرة، غالباً ما يراجع الأولاد حزنهم بطرق مختلفة في كل مرحلة تطوّرية. وبما أنه يستهل الآن مرحلة المراهقة، عرفْتُ أنّ التغييرات قبل الجبهية قد سمحت لتومي بالتفكير في موت عمّه ضمن سياق أوسع، أكثر تجرّداً، وبالاتصال بموته الخاص. قلتُ لتومي كيف أنّ دماغه يتطوّر، وأنه يكتسب الآن القدرة قبل الجبهية – وما ينتج عنها من حمْل – على الإحساس بمرور الوقت وبحقيقة الموت. ونظراً لهذه التغييرات في دماغه وللعذاب الجديد من جرّاء قلقه المتواصل بشأن الوجود، فكّرْتُ أن الوقت قد حان لأعلّم تومي بعض مهارات التبصّر العقلي.

تجاوب جيداً مع تأملنا الأول. قال إنه "لم يشعر قط بهذا القدْر من الطمأنينة والسلام، هذا لا يصدَّق! أحسستُ بأنه لا توجد أي مشكلة، وكأنّ كل شيء سوف يكون على ما يرام. هذا مذهل". واصلنا ممارسة تأمّل التيقّظ خلال الجلسات القليلة التالية، وطلبتُ منه أن يقوم بهذا التمرين في البيت في كلّ

صباح لمدة عشر دقائق تقريباً. عرَّفتُه على صورة المحيط وعلى المكان الآمن تحت وعلى سطح الأرض. أملْتُ أن يجلب له التركيز على هذا التنفّس تلك الاعماق الداخلية المطمئنة حيث يستطيع أن يرى قلقه إزاء موته كمجرّد موجات دماغية على سطح بحره العقلي، فيتمكّن من مشاهدتها تطوف داخل وخارج وعيه من دون الارتعاب منها. شجّعْتُ تومي على أن يلاحظ بكل بساطة قلقه، وأفكاره، ومخاوفه، وألا يحكم عليها – ألا يحاول إبعادها أو إزالتها من وعيه – إنما أن يقبلها كمجرّد نشاطات لذهنه.

وعندما أشرفنا على نهاية إحدى الجلسات، قال لي تومي إنّه قام باكتشاف. "أُدركُ أنه إن كنتُ معروفاً من قِبَل أحد، سواء عائلتي أو أصدقائي، فعندما أموت لن أكون قد اختفَيتُ. إنّ كوني معروفاً، يُشعِرُني بالارتياح. لا أقلق".

جلسنا بهدوء نتأمّل معاً في ذاك التبصّر العميق. فتحَ عينَين واسعتَين وقال: "إن كنتُ معروفاً، لن أختفي. وعندما أموت سوف أصبح بكل بساطة جزءاً من كل شيء".

فطأطأتُ رأسي تأييداً لكلامه.

قال تومي: "سوف أتأمل في ذلك".

فأجبتُه: "أنا أيضاً سوف أتأمّل في ذلك". ثمّ انتهت جلستنا.

لقد غدَوْنا تومي وأنا رفيقَيّ سفر درب الحياة هذا. وبما أننا انضممنا لبعضنا البعض، والد/والدة وابن/ابنة، مريض ومعالِج، تلميذ ومعلِّم، قارئ وكاتب، سوف نجد أن أسئلتنا بلا نهاية. ليس هناك سوى التحدي المستمر في البقاء منفتحين على كل ما قد ينشأ، سواء ألماً أو فرحاً، تشوّشاً أو وضوحاً، خطوةً خطوة طوال مشوارنا عبر الزمَن.

خاتمة

توسيع الدائرة: تمديد الذات

في العام 1950، تلقّى ألبرت أينشتاين رسالةً من رجل دين كان قد فقد إحدى ابنتيه من جرّاء حادث. سأل رجل الدين أي حكمة يمكنه أن يقدم لابنته الباقية فيما تبكي وتنوح على شقيقتها؟ وهكذا جاء جواب أينشتاين:

> "إن الكائن البشري جزء من كلّ، نسميه "الكَون"، جزء محدود في المكان والزمان. فهو بنفسه يعيش أفكاره ومشاعره، كشيء منفصل عن الباقي، نوع من هلوسة وعيه البصرية. فالهلوسة بمثابة سجن بالنسبة إلينا، فتحصرنا برغباتنا الشخصية وعطفنا إزاء بعض الأشخاص الأقرب إلينا. تقضي مهمتنا أن نحرر أنفسنا من هذا السجن عبر توسيع دائرة العطف لدينا لتشمل جميع الكائنات الحية والطبيعة كلّها بجمالها. لا يقدر أحد على إنجاز ذلك بصورة تامة، إلا أنّ السعي لهذا الإنجاز هو بحد ذاته جزء من التحرير وأساس للسلامة الداخلية".

تنفّس الحياة عبر مجالات التكامل

في البداية، بدأتُ أعمل مع أناس صغار وكبار، في إطار دعم مجالات التكامل الثمانية. بالنسبة إلى العلاج مع نماذج صلابة أو فوضى في حياتهم، فإن الفرد أو الثنائي وأنا سنقوم باستكشاف كيف سيصبحون محبوسين وسوف نحدد المناطق حيث يكون التمايز أو الترابط مُجَمَّداً. مع تقدم عملنا معاً، وبما أن تلك

المجالات وُطِّدت ومثلث الرَّفاهة قد استقرّ، غالبا ما راقبت النشوء التدريجي لحسّ جديد بالكليّة. فمرضاي قد عبّروا، بطرق مختلفة، عن إدراكهم النامي لكونهم جزءاً من كلّ واسع، لكونهم يسكنون في عالم أكبر من العالم الذي كانوا فيه قبل بدئهم بالعمل. وعلى عكس الانشغال العام بأن يكون العلاج النفساني والتأمل يشكلان نشاطات "انغماس"، فإن توضيح عدسة التبصر العقلي قاد في الحقيقة إلى حالة مختلفة جداً عن الانشغال نحو الداخل أو تحديق مستغرق التفكير. وعوضاً عن ذلك، لقد بدا أن عمل التبصر العقلي قد قاد مباشرةً إلى حسّ عميق بالرغبة في العودة إلى الآخرين، وفي توسيع محور القلق، وفي تحديد مجموعة أوسع من الأسباب. إن هذا الحسّ بتشكيل جزء من كلّ بما يتجاوز العلاقات المباشرة والعوالم الاجتماعية قاد إلى "دائرة العطف" الأوسع التي كتب عنها أينشتاين.

حدث ذلك بطرق صغيرة، كما عندما أخذ "تومي"، ابن الثانية عشر عاماً، يصارع مخاوفه بشأن الموت. وفيما عملنا معاً على ما أسميته بـ "التكامل الزمني"، اكتشف "تومي" بنفسه أن ذاك الشعور المرتبط بالآخرين قد قلّل من إحساسه بالرعب والعزلة، بحيث إنني "عندما أموت أصبح فقط جزءاً من كل شيء". حدث ذلك بطرق أكبر مع "ماثيو"، الرجل الوحيد صاحب الباب الدوّار من الغراميات المُحبِطة. وفيما عمل عبر حالات العار والعزلة هذه، أحسّ "ماثيو" في النهاية برغبة في الانهماك في شيء فوق ذاته، وقد وجد أن العمل على معالجة النافذة التي تحيط بمجتمعنا قد جعله مُفْعَماً بالعزيمة والشغف. كان بإمكانه حشد مهاراته العملية والاتصالات لحفظ مواردنا الطبيعية، ليس فقط بشكل يُفيد الأناس الأحياء الذين لم يعرفهم، إنما أيضاً بشكل يدعم الأجيال المستقبلية. أما آخرون، مثل "بيتر" و"دونيز"، اللذين أصبحا محاميي دفاع لبعضهما البعض من خلال التكامل بين الأشخاص، فقد تشجعا على تقديم الهبات لمؤسسات خيرية تدعم العائلات التي يجتاحها المرض. لا شكّ في أن ذلك يعني لهما الكثير من الناحية الشخصية، نظراً للخسائر المأساوية التي عاشاها في طفولتهم، إلا أن دائرة القلق المباشرة لديهما قد أفسحت المجال لحسّ أوسع بالالتزام.

لم يكن عندي آنذاك طريقة بسيطة لوصف هذه الملاحظة - أنه كلّما زاد

تكامل الناس في المجالات الثمانية، توسّع الحسّ بالهوية. غدَت حدود الذات مفتوحةً على مصراعيها. اخترتُ كلمة "تعرّق" (transpire) للدلالة على كيف أننا "نعبر" (trans) من خلال "التنفس" (spire)، كيف نتنفّس عبر مجالات التكامل الثمانية. إن التعرق هو كيفية تحلّل حسّنا التضيّقي أحياناً بـ "الأنا" ونصبح جزءاً من هوية مُمَدَّة، و"نحن" أوسع حتّى من علاقاتنا بين الأشخاص. فهكذا "ندمج التكامل".

الجدير ذكره هو أن بلوغ هذه الطريقة بالتنفّس عبر المجالات الثمانية لا تستلزم شيئاً خاصاً أكثر من تطوير مهارات التبصر العقلي التأملية الأساسية. بدأ الأشخاص الذي بلغوا تكاملاً تعرّقياً من أماكن مختلفة جداً وتشجّعوا على تطوير مجالات التكامل لأسباب عدّة. بعضهم واجه تحدّياً مباشراً، وصراعاً يحتاج إلى حلّ عاجل. وكان بعضهم الآخر يتعاطى مع ألم خسارة غير محلولة منذ زمن بعيد، أو صدمة نفسية أو هزيمة لم يشفَ منها. لم يبدُ هناك أي سبيل فريد ضرورياً لبلوغ حسّ ذهني تأملي أعمق برؤية العالم الداخلي بمزيد من الحدة ويدعم التكامل عبر هذه المجالات المختلفة.

وطالما كانت لدينا سجلات عنها، فإن التطبيقات التأملية قد وصفَت حساً مماثلاً بالترابط الحقيقي بين الأشياء. ولكن في معظم حياتنا كجنس بشري – وربما في المجتمعات الحديثة على وجه الخصوص – غالباً ما رأينا أنفسنا ككائنات منعزلة، ممثلين انفراديين على مسرح صغير مع نخبة صغيرة جداً من الممثلين. فالمسارح ليست بمهمة، وربما لا تتنافس حتى مع أدائنا. فلِمَ سنكون محبوسين في كيفية تحديدنا لذاتنا؟

"أنا" مقابل "هم"

بإمكاننا اليوم أن نتابع علمياً الأبعاد العصبية لتحديداتنا الضيقة للذات. عندما نتشارك دوائر الرنين، يمكننا أن نشعر بمشاعر الآخر وأن نولّد أثراً قشرياً يسمح لنا بأن نفهم ما الذي يجول في ذهن الآخر – لأنه مثل ذهننا – وذهننا ودماغنا يُطلقان آلية التبصر العقلي لدينا. ننزع غطاء عدستنا الداخلية وننظر

بعمق في وجه الآخرين لنرى الذهن الذي يرقد تحت الوجه. ولكن، إذا لم نتمكن من التشبّه بشيء آخر، تنطفىء دوائر الرنين تلك. فنرى الآخرين كأغراض، كـ"هم" عوضاً عن "نحن". لا ننشّط حرفياً دوائر الرنين بالذات، تلك التي نحتاجها لرؤية شخص آخر كصاحب حياة عقلية داخلية.

إن انطفاء دوائر العطف قد يكون بمثابة تفسير لتاريخنا العنيف كبشر. فمن دون التبصر العقلي، يصبح الأشخاص بمثابة "مفعول به"، عوضاً عن "فاعل" ذي ذهن مثل ذهننا جدير بالاحترام والتمييز حتى. وتحت التهديد، يمكننا أن نشوّه ما نراه في الآخرين، وأن نلقي مخاوفنا الخاصة على نواياهم، وأن نتصوّر ما سوف يؤذيهم. كما أننا قد نتمكن من استشعار الخبث والحقد لديهم عندما لا يوجد شيء، ومن ثمّ الانسحاب إلى استجابات مزاج مُهدد مبنية على المواجهة أو الهروب. إذا خلقت الحالة المهدَّدة داخل أنفسنا استجابة "مواجهة"، يمكننا حينئذٍ إزاحة الغرض من طريقنا كيفما أمكن.

إن الإحساس بالتهديد يستحوذ على إدراكنا. ويكون ذلك أحياناً لصالحنا، كما عندما "رأيتُ" أن الأفعى تخطو خطواتها أمام ابني على درب الجبل ولاحقاً فقط أدركتُ ذلك الإحساس بالخوف. ولكن، في أحيان أخرى، يمكن لآلية الدماغ ذاتها أن تؤثّر بصورة مأساوية على تصرّفنا إزاء الآخرين. لقد أظهرت الدراسات التصويرية أنه حين تُعرَض أمامنا صور توحي بالخطر والتهديد، مثل مسدّس مصوّب علينا أو لقطة عن حادث سيارة مميت، تدخل أدمغتنا في حالة تيقظ عالية. حتى عندما تُعرَض الصور بسرعة قياسية لا تسمح لنا بأن نلاحظها بشكل واعٍ، فإن هذه العروضات نصف الواعية تؤثر على حالاتنا العقلية وعلى سلوكنا. لقد بيّنت دراسات "بروز الوفيات" هذه مراراً وتكراراً أنّنا، مع الأشخاص الذين هم "مثلنا"، نصبح أكثر حناناً ونمدّد أنفسنا أكثر فأكثر حرصاً على رفاهيتهم. يُنظَر إليهم على أنهم أفراد من عشيرتنا، مواطنون في كهفنا، ونحميهم من الأذى الذي تحضّرنا بشكل نصف واعٍ لنخشاه. من جهة أخرى، إذا لم يكن الناس "مثلنا"، نميل أكثر إلى معاملتهم بازدراء واحتقار، كما لو كانوا أعداء محتملين ومرتكبي أذى. ننبذهم بشكل أسهل، ونخترع عقوباتٍ أكثر حدّة لأي خطأ يُقترَف، ونحكم عليهم بقسوة أكبر.

من دون إدراك هذه الآليات للذهن التي تصنّف "من مثلي" و"من ليس مثلي" في أوقات التهديد، تكون البشرية في خطر. في عالمنا الحالي، عالم التكنولوجيا العالية، والمعلومات الآنية، إن عدم التحلي بتبصُّر عقلي للتخلص من هذه الإنذارات السريعة الناتجة عن المنطقة القشرية السفلية، قد يخلّف وراءه عواقب عسيرة.

عندما يُحرِّكنا دافع البقاء في الحياة، نفقد وظيفة أو جميع الوظائف قبل الجبهية الوسطى التسع التي فقدتها "بربارة" حين "خسرت روحها"، ونكون مجهّزين للسفر على طول طريق منخفض. عندما نكون متلقّين، نعود إلى السلوكيات البدائية من دون مرونة أو عطف. نتصرّف باندفاع وتهوّر، ونفقد القدرة على ضبط انفعالاتنا، ونفشل في اللجوء إلى الصواب الأخلاقي. يمكن لهذه الاستجابات العصبية التلقائية غير المفحوصة أن تشكّل كلاً من السلوك الفردي والسياسة العامة. فبدل أن يرشدنا الفهم والانشغال الرحيم، حتى لمن يهدِّدنا، لا بدّ أن تصبح استجابتنا الخالية من التبصر العقلي معاديةً وغير مرنة، ولا بد أن تفقد نطاقنا الأخلاقي.

تمديد الهوية

تشير دراسة علم النفس الإيجابي إلى أنّ الاشتراك في شيء أوسع من الذات الشخصية يولّد حساً بالمعنى وبالرفاهة - وهذا جزء أساسي من تجربة "السعادة". عندما نصرف المال على الآخرين مثلاً، نشعر برضا أكبر مما لو كنا قد صرفنا المال على أنفسنا. هذا نوع من الرفاهية المتجذّرة في المعنى، والتواصل والرصانة - التي أسماها اليونانيون القدامى بـ "فلسفة السعادة"، "eudaimonia"،(*) والتي ربما تسمّى في العصور الحديثة بالسعادة "الداخلية" أو "الحقيقية". المفارقة هي أن الشعور بالسعادة شخصياً يفرض علينا أن

(*) "فلسفة السعادة" (eudaimonia): نظرية تجعل التماس السعادة أساساً للسلوك الاخلاقي ومحكاً له وللحياة عموماً [المترجم].

نوسّع إلى حد كبير انشغالاتنا الفردية المحدّدة في نطاق ضيّق. إننا مبنيّون لنكون "نحن" – ولندخل حالةً أكثر إرضاءً، وربما كينونة طبيعية أكثر، عندما نتواصل مع الآخرين بأساليب ذات معنى. إن الجسد الحيّ يربط أجزاءه المُفَرَّقة ببعضها البعض – ومن دون هذا التكامل، يتألم ويموت.

لقد أظهر العلم أنّ الرَّفاهة والسعادة الحقيقية تنبعان من تحديد "ذواتنا" ضمن كلّ مترابط– الاتصال بالآخرين وبأنفسنا بطرق حقيقية تعطِّل الحدود العازلة للذات المنفصلة. يمكن إنشاء هذه الاتصالات من خلال تطوير عدسة التبصر العقلي الواضحة، التي تسمح لنا بمتابعة تدفق الطاقة والمعلومات داخل أنفسنا. إن تغذية قدرتنا على الإحساس بتدفق الطاقة والمعلومات يساعدنا على توسيع "الذات" إلى ما وراء حدود جسدنا كما تكشف الحقيقة الجوهرية القائلة إننا بالفعل جزء من عالم مترابط. يشكل "الجسم الحيّ" المجتمع المُمَدَّد للكائنات الحيّة.

ليس هذا العرض بمهمة سهلة. إن تفكيك الإدراكات العقلية الثابتة التي نشأت على طول نماذج إطلاق الدماغ والتي تعززت بالتالي ضمن ممارساتنا الثقافية، ليس بإنجاز بسيط. فعلاقاتنا ترسّخ نماذجنا الإدراكية الأولية، بحيث إنها تعمّق الطرق التي ننظر بها إلى العالم ونصدق سردنا الداخلي. فمن دون تعليم داخلي يعلّمنا أن نتوقّف ونتأمل، قد نميل إلى العيش بشكل آلي والإذعان لهذه التأثيرات الثقافية والقشرية التي تقودنا إلى الانعزال.

نحتاج أن نفحص مباشرةً الطرق التي تخلق فيها عملياتنا القشرية التأثيرات من الأعلى إلى الأسفل وذلك من تجارب سابقة تشوّش رؤيتنا. ثمة جزء في تحدّينا في بلوغ الرفاهة، سواء في أنفسنا وربما في عالمنا، يقضي بتطوير تبصّر عقلي كافٍ لتحريرنا من هذه التحديدات التقييدية لذواتنا فنتمكّن من أن نتطوّر نحو درجات عالية من التكامل في حياتنا الفردية والجماعية.

الرؤية بوضوح

إذا كان الذهن يخلق قيوداً تلقائيةً على إحساسنا بالذات فنميل إلى رؤية أنفسنا على أننا منفصلين عن بعضنا البعض، فكيف نأخذ هذه الخطوات كأفراد وكمجتمع في سبيل توسيع دوائر العطف لدينا وتفكيك هذه العمليات التلقائية التي تتبع سيراً نزولياً (من القمة إلى القاعدة)؟ يبدو أن الاستراتيجية الفعّالة هي أن نساعد بعضنا بعضاً لنرى الذهن بوضوح.

إن رؤية الذهن بوضوح لا تحفّز أبعاد التكامل المختلفة فحسب بما أنها تدعم الرفاهة الجسدية، والنفسية، والرفاهة بين الأشخاص، بل تساعدنا أيضاً على تفكيك الهلوسة البصرية بطابعنا المنفصل. إننا نعزّز عطفنا إزاء أنفسنا ومحبوبينا، بل نوسّع أيضاً دائرة العطف لدينا لتشمل نواحي العالم الأخرى، فوق نطاق انشغالاتنا المباشرة. يمنحنا هذا الإدراكُ التعرّقي الحسَّ بأننا جزء أساسي من عالم أوسع. فالانفصال والاختلافات الجسدية تصبح أقل أهميةً إذ نرى أن أفعالنا تترك تأثيراً على شبكة الكائنات الحيّة المترابطة التي لسنا سوى جزء بسيط فيها. إن الانفصالات الزمنية والمسافات تصبح هي أيضاً أقل تحديداً للذات، فيما نرى أنفسنا كرابط أساسي بين ما جاء قَبْل وماذا سيأتي بعد أن تكون هذه الأجساد قد رحلت من هذه الحياة. هذا هو جوهر التعرّق.

مع التكامل، نرى أنفسنا كهوية مُوَسَّعة. وحين نعتنق حقيقة هذا الترابط، تصبح مراعاة العالم الأوسع والانشغال به النقلة النوعية الأساسية في أسلوب عيشنا. حين نحسّ بأهمية الاهتمام ببعضنا البعض وبالكوكب، يمكن أن نرى أن التعرق والتكامل الذي يتطور من خلاله قد يكونا أساسيين لبقائنا في الحياة، أكثر من خلق معنى وسعادة.

لعلّ أدمغتنا لم تتطور إلى حد بعيد في السنوات الأربعين ألفاً الأخيرة، سواء جسدياً أو وراثياً، بيد أن أذهاننا قد تطوّرت. لعلّ مولود اليوم لا يشبه كثيراً المولود منذ عشرات آلاف السنين. ولكن إذا استطعنا أن نقارن البنية العصبية المعقّدة لدماغ شخص بالغ في مجتمع اليوم الحديث، ببنية دماغ

شخص بالغ منذ أربعين ألف سنة، سوف نجد اختلافات هائلة. فمع تجارب نابعة عن ثقافات مختلفة تماماً، كان الدماغ الناضج في كل بيئة ليستجيب لتدفق الطاقة والمعلومات مع اتصالات عصبية مختلفة بصورة مدهشة.

إن الذهن يستخدم العقل ليخلق ذاته. بما أنّ نماذج تدفق الطاقة والمعلومات قد مرّت بين الناس ضمن الثقافة وعبر الأجيال، فإن الذهن هو الذي يشكّل نمو الدماغ داخل مجتمعاتنا البشرية التطورية. الخبر الجيد عن هذا المنظور العلمي هو أنه بإمكاننا استخدام موقف متعمّد في حياتنا المعاصرة لتغيير مجرى التطور الثقافي في اتجاه إيجابي. فمن خلال تغذية التبصر العقلي في أنفسنا وفي الآخر، يمكننا تعزيز هذه المعرفة الداخلية عند أطفالنا وأن نجعل منها طريقة الكينونة في العالم. يمكننا أن نختار تطوير طبيعة الذهن لصالح كل منا الآن وللأجيال المستقبلية التي سوف تمشي على هذه الأرض، وتتنشق هذا الهواء وتعيش هذه الحياة التي نسميها الكينونة البشرية.

التعريفات

يوجد اثنا عشر مفهوماً أساسياً ومصطلحات وأفكار ذات صلة تشكل أساس مقاربتنا للتبصُّر العقلي، والتكامل والرَّفاهة.

1- يكشف "مثلث الرفاهة" ثلاث نواحٍ عن حياتنا. تشكِّل العلاقات والذهن والدماغ نقاط هذا المثلث الثلاث المؤثِّرة على نحو متبادل. "العلاقات" هي كيفية تشارك الطاقة والمعلومات فيما نتصل ونتواصل مع بعضنا البعض. يشير "الدماغ" إلى الآلية الجسدية التي تتدفق من خلالها هذه الطاقة والمعلومات. أما "الذهن" فهو عبارة عن عملية تنظِّم تدفق الطاقة والمعلومات. فعوضاً عن تقسيم حياتنا إلى ثلاثة أجزاء منفصلة، يجسِّد المثلث في الحقيقة ثلاثة أبعاد لجهاز واحد لتدفق الطاقة والمعلومات.

2- "التبصر العقلي"، وهو كناية عن عملية تمكِّننا من ضبط وتعديل تدفق الطاقة والمعلومات داخل مثلث الرفاهة. إن ناحية "الضبط" في التبصر العقلي تشتمل على الإحساس بهذا التدفق داخل أنفسنا - مميِّزين لها في أجهزتنا العصبية الخاصة التي أطلق عليها اسم "الدماغ" - وداخل الآخرين عبر علاقاتنا، التي تشمل تشارك تدفق الطاقة والمعلومات بواسطة وسائل اتصالات مختلفة. بالتالي، نستطيع تعديل هذا التدفق من خلال الإدراك والنيَّة، ونواحي ذهننا الأساسية، التي تشكِّل مباشرة المسالك التي يشقّها تدفق الطاقة والمعلومات ذاك في حياتنا.

3- "الجهاز" ويشمل الأجزاء الفردية التي تتفاعل مع بعضها البعض. بالنسبة إلى أجهزتنا البشرية، غالباً ما تشمل هذه التفاعلات "تدفق الطاقة والمعلومات". الطاقة هي الملكية الجسدية التي تمكننا من تأدية عمل ما؛

والمعلومات هي تجسيد لشيء غير ذاته. والكلمات والأفكار هي أمثلة عن وحدات المعلومات التي نستخدمها للتواصل مع بعضنا البعض. تشمل علاقاتنا اتصالنا بأشخاص آخرين في الأزواج، والعائلات، والمجموعات، والمدارس، والمجتمعات.

4- يمكننا تحديد الرفاهة عندما نجد أنها تتحقق عند دمج الجهاز. فالتكامل يتضمن "ربط أجزاء جهاز متفرقة". إن التفريق بين العناصر يجعل الأجزاء متفرّدة، بحيث إنها تحرز وظائف متخصصة وتحفظ سيادتها إلى حدّ ما. إن ربط الأجزاء يتضمن الاتصال الوظيفي للعناصر المتفرقة عن بعضها البعض. ويستلزم تعزيز التكامل تغذية كل من التمييز والربط. يمكننا استخدام التبصر العقلي لكي نخلق عن قصد تكاملاً في حياتنا.

5- حين يكون الجهاز منفتحاً على تأثيرات خارجية وقادراً أن يصبح فوضوياً، يُسمّى جهازاً معقّداً، وديناميكياً، وغير خطّي. عندما يتكامل هذا النوع من الجهاز، يتحرّك بشكل أكثر مرونةً وتكيّفاً. نستطيع أن نتذكّر ميّزات تدفق الجهاز المتكامل المعروفة بمختصر "الميمات الخمس"، مَرن (flexible)، متكيف (adaptive)، مترابط (coherent)، مشحون (energized)، مستقرّ (stable).

6- يشير "نهر التكامل" إلى حركة الجهاز حيث يشكّل تدفق "الميمات الخمس" القناة المركزية ويتّسم بالانسجام. في كل جهة من تدفق النهر، توجد ضفّتان - الفوضى والصلابة. يمكننا أن نلاحظ متى لا يكون الجهاز متكاملاً، ومتى لا يكون في حالة من الانسجام والرفاهة، وذلك من خلال خصائصه الفوضوية أو الراسخة. إن نوبات الغضب أو الرعب المتكررة، والانجرار خلف حسّ العجز أو الفراغ في الحياة، هي أمثلة عن هذه الحالات الفوضوية والصلبة خارج نهر التكامل.

7- في هذا النموذج، يمكن التحكم بثمانية "مجالات تكامل" من أجل تعزيز الرفاهة. تتضمّن هذه المجالات ما يلي: "الوعيّ، والمجال العمودي، والأفقي، والذاكرة، والمجال السردي، والحالة، والتكامل بين الأشخاص، والتكامل الزمني". بما أن الذهن عملية مجسّدة وعلائقية تنظّم تدفق الطاقة والمعلومات،

يمكننا استخدام تركيز وعينا المتعمّد لإدارة هذا التدفق نحو التكامل في كلّ من الدماغ والعلاقات. بما أن مجالات التكامل هذه مغذّاة، قد يبدأ مجال تاسع، وهو "التكامل التعرّقي"، بالظهور، بحيث نشعر ضمنه بأننا جزء من كلّ مترابط وواسع .

8- يشتمل التكامل في العلاقات على التواصل المتناغم بين الناس المشهورين باختلافاتهم والمتصلين لاحقاً ببعضهم البعض كي يصبحوا "نحن". إن التكامل في الدماغ - الكلمة التي نستخدمها للتعبير عن الجهاز العصبي الممتَدّ الموزّع في الجسد بأكمله - يتضّمن ربط المناطق العصبية المنفصلة والمتفرّقة، ووظائفها المتخصصة ببعضها البعض. يوجّه تركيز انتباهنا تدفق الطاقة والمعلومات عبر دوائر عصبية خاصة. هكذا، نستطيع القول إنّ "الذهن يستخدم الدماغ ليخلق ذاته". ينشّط الانتباه مسالك عصبية معيّنة ويشكّل أساس تغيير الاتصالات بين خلايا الإشعار العصبية تلك عن طريق عملية أساسية اسمها "التخلّق المتوالي". في الحقيقة، يمكن لوظيفة ذهننا وهي تنظيم تدفق الطاقة والمعلومات أن تغيّر بنية الدماغ بحدّ ذاته. ويمكّننا التبصر العقلي من خلق تكامل عصبي.

9- إن مثالاً عن التكامل العصبي يظهر في الوظائف الناشئة عن منطقة تكاملية بدرجة عالية في الدماغ، تدعى القشرة "قبل الجبهية الوسطى". إن الألياف التكاملية قبل الجبهية التي تتضمن أجزاء خاصة من المنطقة قبل الجبهية الواقعة خلف الجبهة (بما فيها المنطقة الحزامية الأمامية، والجبهية الحجابية، والمتوسطة، والبطنانية، وقبل الجبهية)، تربط القشرة بكاملها، والمنطقة الحوفية، وجذع الدماغ، والجسد، والأجهزة الاجتماعية ببعضها البعض. إن الوظائف قبل الجبهية الوسطى التسع النابعة عن هذا التكامل العصبي المتعدد الأبعاد تتضمن: 1) التنظيم الجسدي، 2) الاتصال المتناغم، 3) التوازن العاطفي، 4) تعديل الخوف، 5) المرونة في ردة الفعل أو الاستجابة، 6) التبصّر، 7) تحسس المشاعر، 8) الأخلاقيات، 9) الحدس. قد تتصدر هذه الوظائف قائمة وصف العافية. كما تشكل أيضاً النتاج القائم وعملية المهارات التأملية للنظر نحو

الداخل، والوظائف الثماني الأولى في هذه القائمة هي نتائج مُثبَتة لعلاقات آمنة بين الأهل والطفل، مليئة بالحب. تجسد هذه القائمة كيف أن التكامل يعزّز العافية.

10- إن التبصر العقلي لا ينبثق من القشرة قبل الجبهية الوسطى فحسب. على الأرجح أن الممارسة التأملية لتركيز الانتباه الداخلي على الذهن بحد ذاته مع "انفتاح ومراقبة وموضوعية" - وهي أساسيات عدسة تبصر عقلي موطّدة - تدعم نمو هذه الألياف قبل الجبهية الوسطى التكاملية. نستخدم مختصر SNAG للإشارة إلى: كيفية تحفيز التنشيط والنمو العصبي (stimulate neuronal activation and growth). هذا هو أساس "التخلّق المتوالي"، وكيف أن التجارب - بما فيها تركيز انتباهنا - تحوّل بنية الدماغ. إن التبصر العقلي يحفز تنشيط ونمو الخلايا العصبية في الدماغ نحو التكامل، بحيث إنه يتمكّن من تعزيز الربط والتفريق بصورة متعمّدة داخل مختلف مجالات التكامل.

11- تشير "نافذة التحمّل" إلى نطاق من معدلات تيقّظ محتملة، يمكننا فيه أن نبلغ تدفقاً متكاملاً من "الميمات الخمس" والبقاء فيه ناهيك عن أن نعيش بانسجام وتناغم. تخلق النوافذ الموسَّعة مرونةً في حياتنا. إذا كانت النافذة ضيّقة، تزيد من احتمال خروج تدفق الطاقة والمعلومات من حدوده، وجعل حياتنا فوضويةً أو صلبةً. إن الحالات المدمَجة داخل نافذة التحمّل هي خبرتنا الحياتية الذاتية في التعايش مع الحس بالارتياح وفي تدفق "الميمات الخمس" المتناغم في أسفل نهر التكامل. فيما نتابع "أصما" الذهن - "الأحاسيس، والصور، والمشاعر، والأفكار" التي تسيطر على عالمنا الداخلي - يمكننا ضبط تدفق الطاقة والمعلومات لحظةً بلحظةً داخل نافذة التحمل لدينا، و"تعديل"حالتنا الداخلية لنبقى متكاملين وضمن تدفق "الميمات الخمس". أخيراً، يمكننا استخدام هذا الضبط والتعديل لنغيِّر، ليس فقط حالتنا الحالية، بل أيضاً خصائصنا الطويلة الأمد التي تكشف كيفية إمكان توسيع نوافذنا لمشاعر ومواقف مختلفة عبر تغييرات على صعيد دوائر دماغنا التنظيمية الديناميكية.

12- إن "عجلة الإدراك" هي صورة بصرية للذهن. يمكننا أن نبقى في

مركز "العجلة" لنحسّ بأي نشاط عقلي نابع عن "الحافة" دون الانجرار خلفه. يسمح لنا مركز مقوّى بتوسيع نافذة التحمل لدينا بينما نصبح أكثر دقّة في الملاحظة، وأكثر موضوعيةً وانفتاحاً، وبالتالي نحرز مزيداً من المرونة في حياتنا. يتحكم التبصر العقلي بهذه القدرة ·الهامة على البقاء متلقّين وقادرين على ضبط العالم الداخلي بمزيد من الوضوح والعمق. نكون بالتالي في مركز يسمح لنا بتعديل عالمنا الداخلي وفيما بين الأشخاص فيما نغذي التكامل وننقل حياتنا نحو مزيد من الحنو، والرفاهة، والصحة.

المسرد

آثار جانبية	side effects
ابتسام	smiling
ابداع	creativity
ابكم	mute
إبيضاض الدم (لوكيميا)	leukemia
اتزان	equanimity
اتصال بصري	eye contact
إثارة	arousal
اجتماعي	social
اجداد	grandparents
إجهاد	stress
اجهزة	systems
اجهزة عضوية	organ systems
أُحاديّ القطب	unipolar
إحباط	frustration
احلام	dreams
اختبار	testing of
اختيار	choice
اخلاقي	moral
إدارة	management
إدراك	perception
إدراك ذاتي	self- awareness
إدراك وتقبّل	perception and acknowledgment
ادرينالين	adrenaline
إدمان	addiction
إدمانُ الكحول	alcoholism
اذى	lesion
ارتباط	correlation
ارتياح من	relief
ازمة قلبية، نوبة قلبية	heart attacks
إساءة استغلال	abuse
استجابة جسدية	bodily reaction
استجابة، ردة فعل	response
استرجاع الماضي	flashbacks of
استرخاء	relaxation
استعادة السيطرة	regaining control of
استغلالي	abusive
استقرار	stability
استقلاب	metabolism
استقلالية	independence
استنباه باطني	interoception
استيعاب ذاتي	self- absorption
إسقاط	projection of
اسى، حزن	grief
اشقّاء	siblings
إصابة	injury
اضطراب اكتئابي	bipolar disorder
اضطراب الهوية الانشقاقي	dissociative identity disorder
اضطراب وسواسي قهري	obsessive-compulsive disorder(OCD)
اضطراب، خلل	disorder
اضطرابات	disturbances
اضطرابات الشخصية	personality disorder
اضطرابات عقلية	Mental Disorders
اطفال	children
اعتداء جنسي	sexual assault
افعال متعمّدة	intentional acts
افقي	horizontal
اكتئاب	depression

data	بيانات
impact	تاثير
genetic impact	تاثير وراثي
performing	تاتية
self- attunement	تاقلم ذاتي
meditation, reflection, contemplation of	تامل
insight meditation	تامل تبصّري
self- observation	تامل ذاتي
public advocacy	تاييد شعبي
sight	تبصر
insight	تبصر داخلي
mindsight	تبصر عقلي
yawning	تثاؤب
stabilizing	تثبيت
neglect	تجاهل
overriding	تجاوز
experience	تجربة، خبرة
representations of	تجسيدات
avoidance	تجنُّب
avoidant	تجنُّبي
priming	تجهيز
hypothalamus	تحت المِهاد
self- talk	تحدّث ذاتي
empathy	تحسس المشاعر
achieving	تحقيق
analysis	تحليل
anesthesia	تخدير
sabotage	تخريب
reduction of	تخفيض
epigenesis	تخلّق متوالي
neuroplasticity, smoking	تدخين
training in	تدرّب
teaching	تدريس
blood flow	تدفّق الدم
recall	تذكر
fluctuation of	تراوح
promotion	ترقية
focus	تركيز

compulsive	إكراهي
pain	ألم
gratitude	امتنان
diseases	أمراض
intestines	امعاء
hope	أمل
earned secure	أمِن مكتسَب
attention	انتباه
suicide	انتحار
spread of	انتشار
emphysema	انتفاخ
self- criticism	انتقاد ذاتي
anthropology	انثروبولوجيا
achievement	إنجاز
impulses	اندفاع
endorphin	اندورفين
attunement, harmony	انسجام
preoccupation	انشغال
complex systems	انظمة معقّدة
openness	انفتاح
openness	انفتاح
emotional	انفعالي
breakdown	انهيار
parents	اهل
primary	أولي
positive	إيجابي
gesture	إيماء
protein	بروتين
gardening	بستنة
survival	بقاء
crying	بكاء
bacteria	بكتيريا
streptococcus bacterium	بكتيريا المكورة العقدية
mutism	بكم
plastic	بلاستيكي
puberty	بلوغ
Buddhism	بوذيّة

repair	ترميم
self- indulgence	تسامح ذاتي
share	تشارك
diagnosis	تشخيص
distortion	تشوّه
imaging	تصوير
evolution	تطوّر
brain development	تطور الدماغ
developmental	تطوري
sympathetic	تعاطفي
mobilization	تعبئة
expression	تعبير
facial expression	تعبير الوجه
transpiration	تعرّق
blockage	تعطيل
attachment	تعلّق
suspension	تعليق
generalizing	تعميم
altering and shaping	تغيير وتحديد
altering and regulating	تغيير وتنظيم
optimism	تفاؤل
social interaction	تفاعل اجتماعي
interaction of immune system	تفاعل الجهاز المناعي
reactivity	تفاعلية
differentiation and linkage	تفريق وربط
receptivity	تقبلية
progress	تقدّم
caregiving	تقديم الرعاية
imitation	تقليد
orthopedics	تقويم العظام
integration	تكامل
bilateral integration	تكامل ثنائي
repetition	تكرار
neurogenesis	تكوّن الخلايا العصبية
adaptiveness	تكيّف
adaptive	تكيفي
coherence	تماسك
projective identification	تماهي إسقاطي
exercise	تمرين
prediction	تنبؤ
nurturing	تنشئة
regulation	تنظيم
self- organization, self- regulation	تنظيم ذاتي
respiration	تنفّس
diversity	تنوّع
soothing of	تهدئة
self- soothing	تهدئة ذاتية
balance	توازن
communication	تواصل
humility	تواضع
orientation	توجيه
autism	توحّد
expectation	توقع
selective arrest of	توقيف انتقائي
mindfulness	تيقظ
culture	ثقافة
self- confidence	ثقة بالنفس
bilateral	ثنائي
forehead	جبهة، جبين
frontal	جبهي
brainstem	جذع الدماغ
surgery	جراحة
plastic surgery	جراحة تجميلية
dosage of	جرعة
anterior insula	جزيرة امامية
physical	جسدي
body	جسم
corpus callosum	جسم ثفني
skin	جِلد
session	جلسة (علاج)
autonomic nervous system (ANS)	جهاز العصب التلقائي
limbic system	جهاز حوفي
nervous system	جهاز عصبي
mirror neuron system (MNS)	جهاز عصبي

انعكاسي	
جهاز مناعي	immune system
جوع	hunger
جينات	genes
حادث	accident
الحاسة السابعة	seventh sense
حافز	motive
حالة	state
حب	love
حدّة	acuity
حدس	intuition
حركة العين البطيئة	rapid- eye- movement (REM)
حركي	kinetic, motor
حرية	freedom
حزن	sadness
حضور	resence
الحفاظ على	maintaining
حكم	judgment
حكمة	wisdom
حمض الغاما امينوبورتك (الغابا)	gamma- aminobutyric acid (GABA)
حَمْل	pregnancy
حميمي	intimate
حواس	senses
حياة	life
حياة عائلية	family life
حيوانات (اليفة)	pets
حيوية	vitality
خجل	shyness
خَرَف	dementia
خرقاء	clumsy
خريطة تبصّر العقلي	mindsight map
خطاب	speech
خلق	creation
خلق معنى اعمق	creating deeper meaning
خلل مؤقت	temporary dysfunction of
خلية عصبية	neuron
خوف	fear
خيال	imagination
دافع	drive
دراسة	study
دعابة	humor
دم	Blood
دماغ	brain
دواء	medication
دواء مضاد للقلق	antianxiety medication
دوبامين	dopamine
دور أساسي وشامل	crucial holistic role
دوران	circulation of
دوق	taste
دون الوعي، نصف واعي	subliminal
دين	religion
ذات الرئة	pneumonia
ذاتي	self-
ذاكرة	memory
ذكاء	intelligence
ذكريات	memories
ذَنْب	guilt
ذهن	mind
رئة	lung
رؤية	vision
رائحة	smeil
راحة	comfort
راشد	adult
رَبو	asthma
رجع الصدى	resonate
روح	soul
رياضة هوائية	aerobics
رياضيات	mathematics
زرع	cultivation of
زرع النخاع العظمي	bone marrow transplant
زوجي	marital
سباحة	swimming
سخط	irritation

سردي	narrative	ضغط الدم	blood pressure
سرطان	cancer	ضمني	implicit
سرطان لمفي	lymphoma	طارِد	dismissing
سرعة الزوال	transience	طاقة	energy
سرعة الغضب	irritability	طب	medicine
سرعة نبض القلب	heart rate	طبّ الأطفال	pediatrics
سعادة	happiness	طب الرعاية الأولية	primary care medicine
سلوك بشري	human behavior	طب باطني	internal medicine
سليم	intact	طب نفسي	psychiatry
سليم، معافى	healthy	طبع	temperament
سماح، مغفرة	forgiveness	طبيعة بشرية	human nature
سمع	hearing	طعام	food
سموم عصبيّة	neurotoxin	طفولة	childhood
سوء فهم	misunderstanding	طلاق	divorce
سوي	normal	طوعي (اختياري)	voluntary
سيروتونين	serotonin	ظما	thirst
سيطرة	mastery	عادات مرَسَّخة	ingrained habits
سيطرة ذاتية	self- mastery	عار	shame
شامل	holistic	العافية	well- being
شجاعة	courage	عالم داخلي	internal world
شخصي	personal	عدم توقّع	unpredictability
شخصية	personality	عدوى/إصابة	infection
شغف	passion	عرضي	accidental
شفاء	healing, recovery	عَرَضي	episodic
شك بالنفس	self- doubt	عرف	indoctrination
شك ريبة	uncertainty	عزلة	isolation
صحة عقلية	mental health	عصبي	neural, neutral
صدغي	temporal	عضلات	muscles
صدق	honesty	عطف، رافة	compassion
صدمة	trauma	عفوي	spontaneously
صديق	friend	عقاقير، ادوية	drugs
صريح	explicit	عقلي	mental
صناعة الأفلام	filmmaking	علاج الأشعة	radiology
صنع القرارات	decision- making	علاج كيمائي	chemotherapy
صوتيّ	acoustic	علاج وظيفي	occupational therapy
صور فوتوغرافية	photographs	علاج، معالجة	therapy
صورة	imagery	علاقات بين الأشخاص	interpersonal
ضبط	adjustment	علاقة	relationship

علامات	signs
العلة والمعلول	cause- effect
علم الاجتماع	sociology
علم الأعصاب	neurobiology
علم الأعصاب	neuroscience
علم الأورام	oncology
علم التشريح	anatomy
علم النفس	psychology
عمل	work
عمل اجتماعي	social work
عملية علائقية ومدمَجة	relational and embodied process
عمودي	vertical
عنصرية	racism
غُدَّة	gland
غدَّة دُرقية	thyroid gland
غدة كظرية	adrenal gland
غدة نُخاميّة	pituitary
غريزة	instincts of
غضب	anger
غطاء الجمجمة	skull casing
غناء	singing
غياب	absence
غيبوبة	coma
غير سوي	abnormal
غير شرعي	promiscuous
غير فعّال، مختل	dysfunctional
غير لفظي، غير شفهي	nonverbal
غير ملائم	inappropriate
غير منظَّم	disorganized
فرط التهوية	hyperventilation
فص	lobe
فص جانبي	parietal lobe
فص جبهي	frontal lobe
فص صدغي	temporal lobe
فضول	curiosity
فطنة	discernment
فقدان	loss
فقدان الشهية	appetite loss
فقدان الوعي	blackout
فكرة	thought
فن	art
قابل للقياس	quantifiable
قابلية الإيحاء	suggestibility of
قبل جبهي	prefrontal
قبول ذاتي	self- acceptance
قدوة	role model
قَذالي	occipital
قراءة	reading
قرن آمون (في الدماغ)	hippocampus
قِشرة	cortex
قشرة الدماغ	cerebral cortex
قشرة الدماغ الخلفية	posterior cortex
قشرة الدماغ الصدغية العليا	superior temporal cortex
قشرة باطنية	ventral cortex
قشرة حزامية أمامية	anterior cingulate cortex (ACC)
القشرة قبل الجبهية الوسطى	medial prefrontal cortex
قشرة قبل جبهية	prefrontal cortex
قصة حياة	live story
قلب	heart
قلق	anxiety
قوة تثبيت	harnessing power
قوم	folk
قياسي	syllogistic
كابوس	nightmare
كافيين	caeine
كَبْح، كَبْت	restraint
كبد	liver
كتابة المذكرات	journal writing
كحول	alcohol
كظري	adrenal
كلية	kidneys
كلية الطب	medical school
كمال	perfectionism

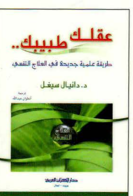
flexibility	مرونة
resilience	مرونة
response flexibility	مرونة الاستجابة
mood	مزاج
combining facts	مزج الوقائع
chronic	مزمن
electrical probe	مسبار كهربائي
stable	مستقر، متوازن
synaptic	مشبكي
preoccupied	مشغول البال
problem	مشكلة
walking	مشي
damaged	مصاب
term	مصطلح
antibiotics	مضاد حيوي
antidepressant	مضاد للاكتئاب
categorical	مطلق؛
oppositional	معارِضة
treatment for	معالجة
psychotherapy	معالجة نفسيّة
beliefs	معتقدات
superstition	معتقدات خرافية
neuromodulators	معدّلات عصبية
knowledge	معرفة
self- knowledge	معرفة ذاتيّة
broken	معطلة
information	معلومات
fundamental concept	مفهوم اساسي
Adult Attachment Interview/(AAI)	مقابلة تعلّق البالغين
cognitive and behavioral approach	مقاربة إدراكية وسلوكية
gambling	مقامرة،
repressed	مقموع
ingrediens	مقومات
clinical practice of	ممارسة سريرية
fatal	مميت، مهلك
subcortical regions	المناطق تحت القشرية
natural disasters	كوارث طبيعية
cortisol	كورتيزول
cocaine	كوكايين
being	كينونة
instant	لحظة
kindness	لطف
play	لعبة
touch	لمس
amygdala	لوزة الحلق
color	لَون
painful	مؤلم
secure	مامون
principle	مبدأ
aloof	متحفّظ
connected	مُتصِل
ambivalent	متضارب
demands	متطلبات
autobiographical	متعلق بالسيرة الذاتية
explosive	متفجّر
coherent	متماسك
autistic	متوحّد:
communities	مجتمعات
simulation of	محاكاة
axonal	محوري
cerebrum	مخ
schema	مخطط
cerebral	مخي
cerebellum	مُخَيخ
school	مدرسة
caring	مراعيةً للآخرين
monitoring	مراقبة
observation	مراقبة
adolescent	مراهق
adolescence	مراهقة
illness	مرض
rehabilitation center	مركز التاهيل
encoded	مُرَمّز
flexible	مرن

منافسة	competition
منافع	benefits
منسجم	attuned
منطقة امامية	front area
منطقي	logical
مهارة	skill
مهارة حركيّة	motor skills
مواجهة	facing
مواد كيميائية	chemicals
موت	death
موجّه ذاتياً	self- directed
موسيقى	music
موضوعية	objectivity
ميالين (نخاعين)	myelin
نابض بالحياة	vibrant
ناقلات العصبية	neurotransmitters
نخاع شوكي	spinal cord
نرجسية	narcissism
نزاع	conflict
نشاط جنسي	sexuality
نشاط كهربائي	electrical activity
نشوة	euphoria
نشيط	energized
نظام المكافاة	reward system
نظام غذائي	diet
نظير الوُدّي	parasympathetic
نكران	denial
نمط	pattern
النموّ	gestational development of
نواة قاعدية	nucleus basalis
نواة مذنبة	caudate nucleus
نوبات هلع	panic attacks
نورادرينالين	noradrenaline
نوم	sleep
هرمون	hormones
هزات أرضية	earthquakes
هشاشة	fragility
هضم	digestion
هوس	mania
هوية	identity
هوية شخصية	self- identity
وجهي	facial
وحدة	loneliness
وضعة	posture
وظيفة	function
وعي	awareness, consciousness
وعي اخلاقي	moral awareness
وعي ذاتي	self- consciousness
يوغا	yoga



عقلك طبيبك..

طريقة علمية جديدة في العلاج النفسي



يفتح الدكتور دانيال سيغل، الرائد المتقدِّم في حقل الصحَّة النفسيَّة، آفاق المستقبل أمام القدرة الشفائيَّة للتبصُّر العقلي. **ومن خلال هذه المهارة**، التي تعتبر أساس الذكاء العاطفي والاجتماعي، يستطيع أي إنسان إدخال تغييرات إيجابيَّة مذهلة إلى عقله– وبالتالي إلى حياته...

- هل هناك ذكرى أليمة لا تزال تؤرق بالك، أو مخاوف غير منطقيَّة تسيطر على عقلك ولا تستطيع التخلُّص منها؟
- هل تشعر بالغضب من دون أي سبب ظاهر، وتجد صعوبة في تهدئة نفسك؟
- هل فكَّرت في سبب الصراع مع أولادك أو أهلك أو زوجك أو مديرك في العمل؟
- ماذا لو استطعت التحرُّر من هذه المشاكل والنظر إلى الحياة بإيجابية وأمل؟

تستطيع أن تفعل ذلك وأن تعالج نفسك بنفسك من خلال قراءة هذا الكتاب الذي هو ثمرة خمس وعشرون سنة من البحوث العلمية التي قام بها الدكتور سيغل، الطبيب في جامعة هارفرد الأمريكيَّة، لجعل علوم الدماغ جزءاً من الممارسة العملية للطب النفسي. وقد ساعدت طريقته الكثير من المرضى على شفاء أنفسهم من الحوادث المؤلمة التي واجهتهم والتي كانت تقف عثرة أمام سعادتهم.

«**عقلك طبيبك**»... يدعوك إلى التبصُّر بعقلك، ويسمح لك بترويض انفعالاتك وعواطفك بدل أن تتركها تتغلَّب عليك. ومن خلال التركيز على القُدرات التي تملكها، يمكنك أن تساعد نفسك على تحقيق الانسجام والتوازن الداخليين اللذين هما جوهر الصحَّة الحقيقيَّة، البدنية والعقلية.

